理學逢源

理學逢源卷之五

婺源汪 紱 原名烜 燦人集

後學董昌璜厚

內篇

物則類 事 威儀 言語 衣服 飲食

事

事者謂吾身之所事即視聽言動之用及凡用物以養吾生焉皆是也敬於事焉所以脩身脩身之道惟誠與敬焉盡之矣而一身之用惟言與動則其大端動於體者交於目發於口者入於耳故五事一陰陽也主之以敬焉陰陽

一太極也抑抑威儀維德之隅則威儀者敬之所形也脩辭立誠所以居業則言語者敬之所發也若乃衣服所以章身而五色即所養明此衣服之不可不敬也律呂所以和聲而五聲即所養聰此聲氣之不可不敬也飲食所以養口體而五味即所平心此飲食之不可不敬也此數事者皆肅乂哲謀之則而克己復禮之要由中以應乎外制外即以養中焉者也蓋倫之與事相爲經緯形踐於己則所以事人而盡乎親義別序信之道倫盡於人則所以脩己而踐乎肅乂哲謀聖之實天下固未有不敬其身而成其爲孝弟忠信者而事君事父又豈有外於心思視聽言

動飲食衣服外也是故敬其身焉而脩己治人之功統於是矣故洪範九疇者彝倫於是乎敘而敬用五事焉乃所以爲建極錫福之本也

禮記曰君子無不敬也敬身爲大身也者親之枝也敢不敬與不能敬其身是傷其親傷其親是傷其本傷其本枝從而亡

孝者五倫百行之原而敬身焉又孝之本也身之不可不敬也甚矣

君子過言則民作辭過動則民作則君子言不過辭動不過則百姓不命而敬恭如是則能敬其身能敬其身則能

成其親矣
言動人身之大端不敬其身則傷其親敬其身則所以
成其親也
人者天地之心也五行之端也食味別聲被色而生者也
天地之心惟人得之五行之端惟人全之所謂無極之
眞二五之精妙合而凝者而得其秀而最靈者則惟人
也是以五味之和惟人食之五聲之調惟人別之五色
之章惟人衣之所謂有物有則人之性也老氏之言曰
五聲令人耳聾五色令人目盲五味令人口爽是欲拂
乎人性之常如釋氏之絕六根而後爲淸淨也抑知夫

味以養化聲以養聽色以養明各有當然之節敬之焉
得矣是天地之心所由見也

洪範五事一曰貌二曰言三曰視四曰聽五曰思貌曰恭
言曰從視曰明聽曰聰思曰睿恭作肅從作乂明作哲聰
作謀睿作聖

貌言視聽思天之命人之性也恭從明聰睿率性之道
也肅乂哲謀聖則盡其道焉而性以無失耳非有加也
人身之動不外此五者以之事父事君隨所往而盡其
道焉踐形即所以盡倫也

孔子曰非禮勿視非禮勿聽非禮勿言非禮勿動

禁止其非禮者所以盡明聰從恭之則而爲哲謀乂肅之道也

曾子曰君子所貴乎道者三動容貌斯遠暴慢矣正顏色斯近信矣出辭氣斯遠鄙倍矣

容貌容之貌也顏色顏之色也辭氣辭之氣也遠暴慢而近信恭作肅也遠鄙倍從作乂也動容貌斯無暴慢正顏色而近信出辭氣斯無鄙倍則一身之動莫非道矣使非操存之有素省察於嘗幾何以能此故君子毋不敬也

禮記曰君子姦聲亂色不留聰明淫樂慝禮不接心術惰

淫邪僻之氣不設於身體使耳目鼻口心知百體皆由順正以行其義

君子不失足於人不失色於人不失口於人是故君子貌足畏也色足憚也言足信也

易傳曰君子居其室出其言善則千里之外應之况其邇者乎出其言不善則千里之外違之况其邇者乎言行君子之樞機樞機之發榮辱之主也言行君子之所以動天地也可不愼乎

詩曰抑抑威儀維德之隅人亦有言靡哲不愚庶人之愚亦職維疾哲人之愚亦維斯戾

抑抑者密之又密所謂身法地也威儀兼言動而言

質爾人民謹爾侯度用戒不虞愼爾出話敬爾威儀無不

柔嘉白圭之玷尙可磨也斯言之玷不可為也

出話言也威儀動也二者皆敬愼之必使順理而嘉矣

也白圭四句承出話以起下章之端

無易由言無曰苟矣莫捫朕舌言不可逝矣無言不讎無

德不報惠于朋友庶民小子子孫繩繩萬民靡不承

此言愼出話也

視爾友君子輯柔爾顏不遐有愆相在爾室尙不愧于屋

漏無曰不顯莫予云覯神之格思不可度思矧可射思

此言敬威儀也不顯亦臨敬之至也

孝經曰非先王之法服不敢服非先王之法言不敢道非先王之德行不敢行

禮記曰君子服其服則文以君子之容有其容則文以君子之辭遂其辭則實以君子之德是故君子恥服其服而無其容恥有其容而無其辭恥有其辭而無其德恥有其德而無其行

言君子不僞爲於外耳非眞先成其辭而後實之以德也

左傳曰先王之濟五味和五聲也以平其心成其政也聲

亦如味一氣二體三類四物五聲六律七音八風九歌以相成也清濁大小短長疾徐哀樂剛柔遲速高下出入周疏以相濟也君子聽之以平其心心平德和

五味屬之五臟以生化故酸則入肝苦則入心辛則入肺鹹則入腎甘則入脾而心者君主之官味有偏勝則臟氣有偏而心失其平如肝盛多怒心盛多喜肺盛多哀腎盛多恐脾盛多思是也是故先王之和五味隨時而各有定法亦所以平心而正德也色以養明聲以養聰聰明養於正而不偏以成其德性虞書所謂直而溫寬而栗剛而無虐簡而無傲又曰予欲聞六律五聲八音在治忽以出納五言是也

故三者皆先王之所以平其心而成其政也

易頤卦彖曰頤貞吉觀頤自求口實　彖傳曰頤貞吉養正則吉也觀頤觀其所養也自求口實觀其自養也

頤有養義養身非一端而必貴於正觀其所養之道有正有邪有是有非而道既正且是矣又必自求其所以養身之術焉蓋所養雖正而所以養之者有未盡善焉則猶未能有得而無失也

大象傳曰山下有雷頤君子以愼言語節飲食

言語自頤出飲食自頤入言語飲食動也愼之節之動而止也

孟子曰人之於身也兼所愛兼所愛則兼所養也無尺寸之膚不愛焉則無尺寸之膚不養也所以考其善不善者豈有他哉於己取之而已矣體有貴賤有小大無以小害大無以賤害貴養其小者爲小人養其大者爲大人飲食之人則人賤之矣爲其養小以失大也飲食之人無有失也則口腹豈適爲尺寸之膚哉

役於耳目口體則必害心知養其心則耳目口體皆得所養而無失矣斯所謂養正則吉歟

程伯子曰人於外物奉身者事事要好只有自家一個身與心卻不要好求得外物好時卻不知道自家一個身與

心已先不好了也建安葉氏曰所謂以小害大賤害貴也

程叔子曰古之人耳之於樂目之於禮左右起居盤盂几杖有銘有戒動息皆有所養今皆廢此獨有理義之養心耳但存此涵養意久則自熟矣敬以直內是涵養意言不莊不敬則鄙詐之心入矣貌不莊不敬則怠慢之心生矣

朱子曰五色養其目聲音養其耳義理養其心皆涵養也

舉足動步常要心在這裏

持敬之說不必多言但熟味整齊嚴肅嚴威儼恪動容貌整思慮正衣冠尊瞻視此等數語而實加功焉則所謂直內所謂主一自然不費安排而身心肅然表裏如一矣

威儀

威可畏也儀可象也統一身之視聽言動言之必皆合乎天理當然之則則使人望之而有可畏而狎慢不生即之而有可象而瑕疵悉泯是乃謂之威儀蓋整齊嚴肅於外乃所以一其中而使非僻無自干焉非致飾其外以習於容止而遂可謂之威儀也制外所以養中而由中乃所以制外故始焉勉勉循循不無矜持之意習而安之久之而至於熟則內外浹洽有動容周旋中禮於不言而喻者此則其德之盛歟分而言之則見於貌者曰威儀宣於口者曰言語其道一也人有長於言而短於容者有善為容而

不足於言者此亦陰陽之偏然與其長於言也不如謀於容輕重之異也君乃徒務於言則其佞也徒務於容則其辟也鶩於外而中不存焉此爲己爲人之分學者尤不可不愼也

孔子曰君子不重則不威學則不固

浮躁淺露終無入德之理故威儀爲定命之符矯之以重則內深靜而外莊嚴矣何以能重曰敬之則重

成王之顧命曰思夫人自亂于威儀爾無以釗冒貢于非幾

理欲不容竝立故物誘一交於中則非幾動而視聽言

動之官皆失其道非幾之動爲甚微而物欲之流馴至於不可遏抑一身之官既失其道則輕浮放僻敗度敗禮民何則焉是故敬慎威儀所以爲民則而無使冒貢非幾乃正所以治儀也成王之垂訓深矣

左傳曰有威而可畏謂之威有儀而可象謂之儀君有君之威儀其臣畏而愛之則而象之故能有其國家令聞長世臣有臣之威儀其下畏而愛之故能守其官職保世宜家順是以下皆如是是以上下能相固也故君子在位可畏施舍可愛進退可度周旋可則容止可觀作事可法德行可象聲氣可樂動作有文言語有章以臨其下謂之有

威儀也

君盡君道卽君之威儀也臣盡臣道卽臣之威儀也由是而推父子夫婦兄弟朋友莫不皆然使人子而以嚴威儼恪事親人弟而以切切偲偲事兄皆謂之無威儀焉可矣要之凡一身之動靜語默皆必隨所施而各當焉夫乃所謂之威儀而非外飾焉之謂也周公制禮而謂之儀禮可象之義明矣○施舍猶言錯置

禮記曰禮義之始在於正容體齊顔色順辭令容體正顔色齊辭令順而後禮義備以正君臣親父子和長幼君臣正父子親長幼和而後禮義立

威儀無失而禮義備於身人道克脩而禮義立於事蓋
脩身者齊治之本而敬愼威儀又所以脩身之實也

中庸曰齊明盛服非禮不動所以脩身也

齊以齊其慮明以洗其心盛服以莊其體所以養之於
靜也而又非禮不動則所以察之於動也動靜交養而
脩身之功密矣

孔子曰君子無衆寡無小大無敢慢斯不亦泰而不驕乎
君子正其衣冠尊其瞻視儼然人望而畏之斯不亦威而
不猛乎

泰而不驕者敬之存於中而見于外瑟兮僩兮也威而

不猛者敬之密於外而養其中赫兮喧兮也正衣冠尊

瞻視可畏之義明矣

以上總言容色之當謹

曲禮曰坐如尸立如齊

毋側聽毋噭應毋淫視毋怠荒遊毋倨立毋跛坐毋箕寢

毋伏斂髮毋髢冠毋免勞毋袒暑毋褰裳

少儀曰執虛如執盈入虛如有人

敬之至也

不窺密不旁狎不道舊故不戲色毋拔來毋報往毋瀆神

毋循枉毋測未至毋訾衣服成器毋身質言語

數者皆暴慢輕躁虛囂鄙倍之事故戒之
玉藻曰足容重手容恭目容端口容止聲容靜頭容直氣容肅立容德色容莊
此九容者威儀之則與曲禮毋側聽章一法一戒俱至切實
儀禮曰凡與大人言始視面中視抱卒視面毋改衆皆若是
曲禮曰凡視上於面則傲下於帶則憂傾則姦
二條皆視之儀
少儀曰言語之美穆穆皇皇朝廷之美濟濟翔翔祭祀之

美齊齊皇皇車馬之美匪匪翼翼鸞和之美肅肅雍雍
王藻曰凡行容惕惕廟中齊齊朝廷濟濟翔翔惕音傷
君子之容舒遲見所尊者齊遫
戎容暨暨言容詻詻色容厲肅視容清明此專言戎容
曲禮曰登城不指城上不呼
將適舍求毋固將上堂聲必揚將入戶視必下入戶奉扃
視瞻毋回戶開亦開戶闔亦闔有後入者闔而勿遂
堂上接武堂下布武室中不翔
入國不馳入里必式
論語曰升車必正立執綏車中不內顧不疾言不親指

寢不尸居不容見齊衰者雖狎必變見冕者與瞽者雖褻必以貌凶服者式之式負版者有盛饌必變色而作迅雷風烈必變

以上隨事隨處而各有其儀也

子之燕居申申如也夭夭如也

子溫而厲威而不猛恭而安

子夏曰君子有三變望之儼然即之也溫聽其言也厲

此聖人中和之氣隨在而發見者也

孟子曰動容周旋中禮者盛德之至也

敬慎威儀所以崇德德盛之至則四體不言而喻矣

程叔子曰只整齊嚴肅則心便一一則自無非僻之干
動容貌整思慮則自然生敬
朱子曰動也要整齊靜也要整齊
倩簡公曰聖人言九思後儒見謂支離聖人言九容後儒
見謂束縛夫九思一思也九容一容也戒懼愼獨之心存
存不息至精詳至易簡也
象恭非君子也鑒象恭而廢端莊之度可乎靜言非君子
也鑒靜言而廢安定之辭可乎威儀言語德之符身之章
也自儒者謂敬爲贅學道之士遂以無心爲妙明以瀟灑
爲樂境見敬脩者反疑其象恭也靜言也聖人執禮之教

或幾乎熄矣哀哉

言語

言語德之徵也聲氣言之輿也心有驕德而浮氣應之浮見於聲而言慢且易矣心有鄙德而麤氣應之麤見於聲而言背且哆矣心有中德而和氣應之和見於聲而言順祥矣故君子之有言也易其心平其氣達於理宜於時切於道而後出之是君子之言也然何以致此中曰言術數則心日僞言宴樂則心日拙言利欲則心日鄙言鬼神禍福則心日迷言彼此彊弱則心日縱言人之過則心日薄故言之不可不擇也君子非禮勿言過欲觀理理既是矣

遜以出之則君子愼言之道也顧言之與行猶權衡矣彼重則此輕彼俯則此仰而言之恆易也行之恆難也是以君子不徒事言也而以言爲行以行爲言以言爲行則言不敢過以行爲言則行必求盡是以君子終日不言非不能言也則終日言而非虛言也言不虛言君子所以稱慥慥也何以能不虛言曰敬以存其心於不言之前愼以省其幾於將言之頃所以致其中也敬且愼焉則知行之難而言不敢過矣世有藉聖人之言以爲靡蔓之章者是聖人使人多言也雖聖人亦且悔其言之不訒矣於慢易指嗲而不知道者又何譏焉

孔子曰辭達而已矣
辭以達意未達不可已旣達無復加
詩曰辭之輯矣民之洽矣辭之懌矣民之莫矣
言以和順於義理爲貴則民所聽從而安定也
孔子曰不學詩無以言
達於事理而有和平之致是謂能言非便佞口給之倘也
曲禮曰毋勦說毋雷同必則古昔稱先王
則古稱先則言道矣
易艮卦六五爻曰艮其輔言有序悔亡

輔所以言止之而柔順得中則言有序而無失言之悔

　矣不妄發而發當理則有序也

儀禮曰與君言言使臣與大夫言言事君與老者言言使子弟與幼者言言孝弟於父兄與衆言言忠信慈祥與在官者言言忠信

　隨其人而語其道亦言之時中也

曲禮曰居喪不言樂祭祀不言凶公庭不言婦女

在官言官在府言府在庫言庫在朝言朝朝言不及犬馬在朝言禮問禮對以禮

　隨其所而言其事也

以上言語之則也

孔子曰有德者必有言有言者不必有德

有德之言言皆其德有之於身故言之亦明且切也習於言者非其眞矣

易傳曰將叛者其辭慚中心疑者其辭枝吉人之辭寡躁人之辭多誣善之人其辭游失其守者其辭屈

心存於中言著於外有不可揜者是以君子先治其心也

二條言言由中出

孔子曰給奪慈仁

惡佞恐其亂義也惡利口恐其亂信也

此不實之言聖人所深惡也

孟子曰人之易其言也無責耳矣

言人之不善當如後患何

此輕忽之言聖賢所深惕也

書曰惟口出好興戎

易傳曰亂之所生也則言語以爲階

深著言之不可不慎也

孔子曰其言之不怍則爲之也難

古者言之不出恥躬之不逮也

此卽當言而言者要不當徒事浮言而易以出之也

君子欲訥於言而敏於行

言君子當如此也欲字猶言要得如此方好

禮記曰君子約言小人先言

君子約則小人多矣小人先則君子後矣

子貢問君子子曰先行其言而後從之

朱子曰雖知其理而能言矣卻不止做一場言語說過

必先躬踐其事之實也

司馬牛問仁子曰仁者其言也訒曰其言也訒斯謂之仁

矣乎子曰爲之難言之得無訒乎

人之易其言者心放焉而苟於事也若存心於事則必知爲之難而於言不敢不訒矣

或曰雍也仁而不佞子曰焉用佞禦人以口給屢憎於人不知其仁焉用佞

禮記曰大人不倡游言可言也不可行君子弗言也可行也不可言君子弗行也

君子不以口譽人故君子問人之寒則衣之問人之饑則食之稱人之善則爵之

言從而行之則言不可飾也行從而言之則行不可飾也

故君子寡言而行以成其信

行從而言之謂幽獨無不可對人言也

南容三復白圭孔子以其兄之子妻之

能謹言則能慎行矣

易文言傳曰脩辭立其誠所以居業也

程伯子曰言能脩省言辭便是要立誠若只是脩飾言辭爲心則是僞也

中庸曰庸德之行庸言之謹有所不足不敢不勉有餘不敢盡言顧行行顧言君子胡不慥慥耳

於庸德則力之益力於庸言則謹之益謹而必期於相顧焉篤實之至也

以上言言行之交慎也

孔子曰侍於君子有三愆言未及之而言謂之躁言及之而不言謂之隱未見顏色而言謂之瞽

此又言當時然後言也

周子曰文所以載道也輪轅飾而人弗庸徒飾也況虛車乎文辭藝也道德實也篤其實而藝者書之美則愛愛則傳焉賢者得以學而至之是爲教故曰言之無文行之不遠然不賢者雖父兄臨之師保勉之不學也强之不從也不知務道德而第以文辭爲能者藝焉而已噫弊也久矣

聖人之道入乎耳存乎心蘊之爲德行行之爲事業彼以

文辭而已者陋矣
程子曰有有德之言有造道之言有述事之言
德盛者言傳文盛者言亦傳
凡立言欲涵蓄意思不使知德者厭無德者惑
言愈多於道未必明故言以簡爲貴
言而不行自欺孰甚焉
行踐其言而人不信者有矣未有不踐言而人信之者
凡諫說於君論辨於人理勝則事明氣忿則招拂
問人言語緊急莫是氣不定否曰此亦當習習到言語自
然緩時便是氣質變也學至氣質變方是有功

問作文害道否曰害也凡爲文不專則不工若專意則志局於此又安能與天地同其大也書曰玩物喪志爲文亦玩物也

朱子曰學者當謹言語以操存此心

人不誠實多在言語上見若口不擇言逢事便說雖有忠信之心亦被汩沒立不住了

夫子云不學詩無以言先儒以爲心平氣和則能言易繫辭傳曰易其心然後語謂平易其心而後語也明道先生云凡爲人言者理勝則事明氣忿則招拂告子不得於言勿求於心孟子以爲不可孟子之意以言有不順理不自

得處卽是心有不順理不自得處故不得於言須求之於心就心上理會也心氣和則言順理矣然亦須就言上做工夫始得伊川曰發禁躁妄內斯靜專是也內外照管無少空闕始得相應

衣服

衣服所以章身也而心志移焉是故服端冕而思敬服介冑而思奮服衰絰而思哀服豔冶而思淫服奇衺而思僻服之不可不愼也審矣是以服其服而不知其義君子弗服也知其義而不稱其服君子弗服也等貴賤別男女殊章服敬嘉會先王之制也吉凶有辨顏色有別冬夏有宜

長短有稱豐約有時公私有殊非先王之法服不敢服焉君子之志也夫正衣冠以飾躬也學雜服以安禮也是豈直為觀美哉要所以為脩身養心之助也云爾若乃趨時逐俗服美於人奢麗僭踰以鳴得意而惡衣惡食則恧焉羞之是則市井小人之事非君子之道也紂以侈服亡文王以卑服興曾謂服於身者而可為觀美歟

士冠禮始加祝曰令月吉日始加元服棄爾幼志順爾成德壽考維祺以介景福　再加祝曰令月吉辰乃申爾服謹爾威儀淑慎爾德眉壽永年享受遐福　三加祝曰以歲之正以月之令咸加爾服兄弟具在以成厥德黃耇無

疆受天之慶
冠義曰冠而後服備服備而後容體正顏色齊辭令順
服以章德也故服成人之服者則必實以成人之德焉
服其服而無其德尤𧃍所以譏觿韘也謹威儀所以淑
德容體必正顏色必齊辭令必順所以謹威儀而正君
臣篤父子和長幼則淑德之實也視履考祥其旋元吉
德成而福壽從之矣先王於始冠而迪之如此欲人自
睹其身而知惕也
禮記曰長民者衣服不貳從容有常則民德壹詩曰彼都
人士狐裘黃黃其容不改出言有章行歸於周萬民所望

有於中而發於外謹於外所以飭其中未有科頭袒跣而心不放者則未有此心敬謹而服不衷者是故服不貳者心之不貳也服有常者心之有常也壹而有恆君子之所以成德也

君子衰絰則有哀色端冕則有敬色介胄則有不可犯之色

內外一也此之謂稱其服

詩羔大夫曰羔羊之皮素絲五紽退食自公委蛇委蛇羔羊之革素絲五緎委蛇委蛇自公退食羔羊之縫素絲五總委蛇委蛇退食自公

羔裘素絲服有常也服之以常能節儉也自以恬侈滅義而大夫乃有丹朱中衣朝服以縞者矣委蛇委蛇能自得也從容自得由正直也若夫貌爲恭儉徒載爾僞則心勞日拙安在其能自得歟此召南之所以美之子也○愼乃儉德惟懷永圖儉德之脩惟自飲食衣服始而欲民之勿奢也則莫如先定經制彼夫賣僮者爲之繡衣絲履偏諸緣內之閑中是古天子后服所以廟而不燕者也而庶人得以衣婢妾白縠之表薄紈之裏緁以偏諸美者黼黻是古天子之服今富人大賈嘉會召客者以被牆古者以奉一帝一后而節適今富人屋壁

得爲侈服倡優下賤得爲異飾然而天下不屈者殆未有也夫百人作之不能衣一人欲天下無寒不可得也一人耕之十人聚而食之欲天下無饑不可得也饑寒切於民身欲其無作姦邪不可得也夫古者宅無不毛蠶桑徧天下然民非五十不得衣帛皮弁以下皆布大夫以上乃有羔裘庶人犬羊今富賈一裘千金奴隸服百僚之服宅無桑麻身有綺縠婦逸於室惟事𥿄刺爲奇巧絲倚蘇湖布仰吳淞而已是刻鏤雕琢以傷農事錦繡纂組爲害女紅無怪乎天下之貧且屈矣是以終歲不能制衣褐裋不及骭者往往而是不亦傷乎抑非

惟天下之貧卽取之不竭之藏乎亦大非所以辨上下而定民志也素絲之風其可見耶

詩美衛武公曰有斐君子充耳琇瑩會弁如星瑟兮僩兮赫兮咺兮有斐君子終不可諼兮

嚴密而無所忽武毅而無所怠所以德容宣著盛大而服飾亦顯其尊嚴矣不然而負且乘何足以動人之瞻仰乎

詩美君子曰鳲鳩在桑其子在梅淑人君子其帶伊絲其弁伊騏

言其服之有常也服有常度則如結之心所形見也

詩刺檜君曰羔裘逍遙狐裘以朝豈不爾思勞心忉忉

徒以服美於人則玩物喪志矣○諸侯羔裘以朝狐裘朝於天子今以朝服爲燕居之服而以朝天子之服爲朝服則侈汰之心肆而失其常也

曹風曰蜉蝣之羽衣裳楚楚心之憂矣於我歸處

所事惟衣服之間宴遊之樂則無遠慮可知

左傳鄭子臧奔宋好聚鷸冠鄭伯聞而惡之使人殺之君子曰服之不衷身之災也詩曰彼其之子不稱其服子臧之服不稱也夫

志淫好僻所宜殺身也

以上言衣服之當愼

內則男鞶革女鞶絲　十年衣不帛襦袴

玉藻曰童子不裘不帛不屨絇

此童子衣服之節

論語曰君子不以紺緅飾紅紫不以爲褻服當暑袗絺綌必表而出之緇衣羔裘素衣麑裘黃衣狐裘褻裘長短右袂狐貉之厚以居去喪無所不佩非帷裳必殺之羔裘元冠不以弔吉月必朝服而朝

辨邪正別公私寒暑有宜表裏有稱長短有度吉凶有別朝祭有常聖人之衣服如此而已〇孔氏曰一入爲

緅按此緅卽緅也緅淡紅色故朱子曰絳色絳亦淺絳色也又考工記三入爲纁五入爲緅謂以纁入黑汁則紺再入則緅是緅近元色而非緅也

然孔註必有所本不必據考工記疑之○五色木色青火色赤土色黃金色白水色黑此五行之正色也木尅土色綠土尅水色騮今沈香色水尅火色紫火尅金色紅金尅木色碧今月白色此五行之間色也古人衣正色裳間色然冕弁朝端服其裳無用間色者或燕居之裳則偶用間色耳後世以緋紫爲命服宋進士賜綠袍而色之邪正不問矣○衣以裼裘衣卽外之禮衣如朝服緇皮弁服素野服息民之祭之服黃卽裼也蓋先王之制裘稱衣色若檜君狐裘以朝則是緇衣而狐白裘不相稱矣孔子

則必謹之也

齊必有明衣布必有寢衣長一身有半

齊服元端元端元裳此明衣裏衣也寢衣睡衣也長一身有半其長在一身之外者又半於其身也

此君子衣服之制

周禮夏官弁師掌王之五冕袞鷩毳絺元皆元冕朱裏延紐延冠覆紐小鼻綴於武上五采繅十有二就皆五采玉十有二旒玉笄以貫冕於結朱紘冠緣諸侯之繅旒九就瑉玉三采其餘如王者之事繅旒皆就玉瑱玉笄伯七就子男五就也王之皮弁會五采玉璂象玉珠如碁子以象邸盛之邸飾於皮弁之會縫中也諸侯及孤卿大夫之冕弁

各以其等爲之而掌其禁令

春官司服掌王之吉凶衣服王之吉服祀昊天上帝則服大裘（黑色）而冕祀五帝亦如之享先王則衮冕（祀上帝之冕十二旒衮冕九旒通於上公服九章一曰龍二曰山三曰華蟲雉也四曰火五曰宗彝虎蜼也皆繢於衣六曰藻七曰粉米八曰黼斧形九曰黻其狀亞皆繡於裳此周制也）享先公饗射則鷩冕（鷩冕七旒衣七章自華蟲以下）祀四望山川則毳冕（毳冕五旒衣五章自虎蜼以下）祭社稷五祀則希冕（冕三旒衣三章希繡粉米於衣故曰希冕）祭羣小祀則元冕（冕一旒衣無章而裳繡黼黻）

凡兵事韋弁服（爵韋韎韐素裳白舄）眡朝則皮弁服（鹿皮爲弁素衣素韠素裳○冕服用絲弁服以下用布）凡甸冠弁服（元冠緇衣素裳卽朝服）凡凶事服弁服（素弁也）凡弔事弁絰服（素弁加絰）公之服自衮冕而下如王之服（上公）

亦有袞冕然天子之袞冕旒十二玉長尺二寸袞衣之龍一升一降上公袞冕九旒旒九玉長九寸袞衣但有降龍也凡王之五冕皆旒十二玉長尺二寸諸侯以下則王如其旒數○凡衣服之制上得兼下下不得兼上侯伯之服自鷩冕而下如公之服子男之服自毳冕而下如侯伯之服自希冕而下如子男之服卿大夫之服自元冕而下如孤之服士之服自皮弁而下如大夫之服其齊服有元端素端元端有三元衣素裳卽士之朝服中士元裳下士黃裳大夫之朝服褎袂二尺四寸士端服之袂狹只尺有二寸齊服之元端則元衣元裳吉祭之齊服之其素端則素衣素裳凶祭之齊服之也天子亦有元端元衣而纁裳

禮記曰天子玉藻十有二旒前後邃延龍卷以祭此據大畧而言非與周禮異也元端而朝日於東門之外聽朔於南門之外先儒謂端

字當作冕懸按朝日當毳冕國語大采朝日是天子視朔明堂則當服元冕冕然則節首蓋脫毳冕二字而元冕二字當在聽朔之上

皮弁以日視朝遂以食天子之朝君臣皆皮弁服卒食元端而居元衣纁裳天子之元端也諸侯元端以祭端字作冕裨冕以朝衮以下皆可稱裨冕朝謂朝於天子也皮弁以聽朔於太廟朝服以日視朝於內朝諸侯視朔君臣皆皮弁服既聽朔而視朝則易朝服朝服元冠緇衣素裳素韠白舄也內朝謂治朝非燕朝也士之朝服卽元端也又朝服以食夕深衣大夫士朝元端夕深衣大夫士之私朝則元端服○按天子之祭服諸侯朝天子之服也天子祭羣小祀之服諸侯之祭服也天子之視朝服諸侯之羣祀及聽朔之服大夫之聘服也天子之田服諸侯之朝服也天子之燕居服大夫士之私朝服也大夫私朝之服士之朝於君之服也

三禮圖冕前圓後方廣八寸長尺六寸謂冕上之覆之度通典

黃帝作冕垂旒黈纊謂以黃絲加於笄上以下縣充耳者白虎通麻冕周宗廟之冠麻冕用三十升布蓋朝服十五升布冠布倍於衣故三十升然則麻冕與朝服副者也若冕服皆用絲則其冕自當亦用絲矣漢儒以爲宗廟之冠恐未是蓋冕亦首服之通名故朱子曰緇布冠也但此自是禮服之冠非始冠之緇布冠也○古布之幅廣二尺二寸周尺短只當今尺一尺二寸許三十升則二千四百縷以一尺二寸之幅用二千四百縷故細密難成

右冕弁衣裳通考

曲禮曰爲人子者父母存冠衣不純素孤子當室冠衣不純采

君子雖寒不衣祭服

玉藻曰以帛裹布非禮也

士不衣織無君者不貳采

衣正色裳閒色非列采不入公門袗絺綌不入公門表裘

不入公門襲裘不入公門

纊爲繭縕爲袍禪爲絅帛爲褶

朝服之以縞也自季康子始也

孔子曰朝服而朝卒朔然後服之

右衣通考

禮記曰始冠之緇布之冠也太古冠布齊則緇之其緌也

孔子曰吾未之聞也冠而敝之可也　委貌周道也章甫

殷道也毋追夏后氏之道也此始加之冠也既曰太古冠布其緌未聞而又有三代之

異名又章甫禮冠孔子冠章甫豈其無緌此未可曉意周時或已緌之歟三王共皮弁素積此再加之冠也素積卽皮弁服素裳也周弁殷冔夏收此三加之服也弁謂爵弁士之祭於君廟之服士上服也猶大夫以上之有冕服也染革赤黑如雀頭色為弁而元衣纁裳雀韠也衣裳用絲玉藻曰元冠朱組纓天子之冠也此蓋天子元端而居之服之冠緇布冠繢緌諸侯之冠也蓋亦諸侯元端服之冠元冠丹組纓諸侯之齊冠也元冠綦組纓士之齊冠也此卽以副齊服之元端元裳也縞冠元武子姓之冠也子為父喪三年其子之子期而服除然父猶在凶服中故其子凶紘而吉武縞冠素紕既祥之冠也大祥後之冠垂緌五寸惰游之士也元冠縞武不齒之服也蓋元冠縞武而垂緌五寸也編武象其不齒而垂緌著其惰游居冠屬武自天子下達有事然後緌燕居之冠冠與武屬禮冠則於冠時而後著冠於武上又加之以纓

也親沒不髦大帛不緌元冠紫緌自魯桓公始也紫緌非禮也

右冠考

周禮司裘掌爲大裘以供王祀天之服

王藻曰唯君有黼裘以誓省大裘非古也黼裘雜黑白爲斧文誓誓軍旅省省耕省斂也大裘純黑羔裘惟天子祭天服之

君衣狐白裘錦衣以裼之君之右虎裘厥左狼裘士不衣狐白狐白取狐腋下白毛者爲裘錦衣卽素衣朱襮黼領者爲中衣而外加裨冕之服也此諸侯朝于天子之服也虎裘狼裘古人服之此不在禮服之裘之數猶今人銀鼠獸鼠之服耳無等級也士有狐裘而不得衣狐白

君子狐青裘豹褎元綃衣以裼之狐之著者飾以豹褎此大夫燕居之服也

麛裘青豻褎絞衣以裼之麛裘卽麑裘也色淡黃而有白點絞當作皎白色也此卽論語所謂

素衣麑裘者天子視朝諸侯聽朔大夫士聘於鄰國之服也羔裘豹飾緇衣以裼之此卽緇衣羔裘諸侯大夫視朝之服也狐裘黃衣以裼之此卽黃衣狐裘息民之祭服也錦衣狐裘諸侯之服也復言此以見士大夫得衣狐裘而不得錦衣也犬羊之裘不裼不文飾也庶人之服也裘之裼也見美也弔則襲不盡飾也君在則裼盡飾也服之襲也充美也是故尸襲執玉龜襲無事則裼不敢充也

曲禮曰執玉其有藉者則裼無藉者則襲此據聘禮言始聘以圭璋達不用皮幣則襲而將事所謂無藉者用襲也既聘而享用圭璧有庭實則賓主裼以將事所謂有藉者用裼也大抵襲有二義弔則襲凶事主素之義也尸襲聘執圭襲皆誠意在中之義所謂充美也

鄭氏聘禮註云裼者免上衣見裼衣凡襢裼者左又玉

藻註云裼衣之上復有衣袒而有衣曰裼禮經言襲裼者不一然所云見美所所云君在則裼所云無事則裼是可見裘服以裼爲常以襲爲變也若如鄭說則左袒上衣加袒裼裸裎之類豈有衣裘服而常袒其左者又豈有在君前而常左袒上衣如釋子之被袈裟者其說殆非也大抵裘服全見於外曰表有衣掩之而不盡掩使文質適中曰裼裼字從易有一陰一陽之義也全掩之曰襲若袒裼云者則袒去其裼而露臂是不敬之大者禮有時而袒以親勞事或哀甚而袒以示變非常禮也豈可以禮裼混裼裘之義乎賈疏曰冬時襯身單衣又有襦袴襦上有裘裘上有裼衣裼衣上又有上服弁服之等裼者袒衿前上服見裼衣也襲者掩之此說畧近是矣然記曰裘之裼裘之襲而此曰見裼衣爲裼則是見其裼衣耳於裘無與也裼稱裘色但見裼衣耳何取其相稱乎孔疏曰近體有袍澤之屬其外有裘裘上有裼衣裼衣上有襲衣襲衣上有

常著之屬即皮弁屬也掩而不開謂之襲開皮弁及中衣左袒出其裼衣謂之裼此亦鄭註之說近世萬授一曰裼禮服也古人禮服皆直領無衿裘上衣裼衣胸前裘色微露故曰見美加衣以掩之則襲也故曰充美但經不詳襲之制疑即深衣也惟深衣有左右衽當兩旁吾爲約言之曰裘上有裼衣加深衣曰襲不加深衣曰裼烜按註疏皆以裼混袒裼其非必矣萬說近是而亦有不然者夫記曰裘之裼裘之襲襲裼皆主裘言則虛活字非實字也而必求所謂裼衣襲衣者不已多事乎裼則禮服直袷見裘是也然禮服之內自有中衣中衣制如深衣冕服用絲

所謂黼黻丹朱中衣者是諸侯冕服之中衣也皮弁服
以下用布中衣不用絲故曰以帛裹布非禮也詳見深
衣條　謂裘上衣裼衣亦賈疏之悞也裘上加中衣中深
中　衣上加禮服也
衣亦庶人之禮服先儒從未嘗有左右兩衿之說欲加
兩衿者始於朱白雲而萬氏暢其說非可據也大抵深
衣雖不加衿而裁製深邃領可交掩而中衣制如深衣
故交其中衣之領則襲不交其中衣之領使稍見裘色
則謂之裼又或曰捲起其袂以見裘曰裼不見其袂則
襲二說皆可通也

右裘服襲裼考

禮記曰有虞氏服韍

玉藻曰韠君朱大夫素士爵韋圜殺直天子直諸侯前後方大夫前方後挫角士前後正韠下廣二尺上廣一尺長三尺其頸五寸肩革帶博二寸此言元端服之韠也韠同裳色君之元端纁裳故朱韠大夫素裳故素韠士元端有素裳元裳爵韋以元裳者言之也圜殺直以形體言天子直不圜不殺也諸侯之韠上下各去五寸以爵韋及素補之使方所謂殺也大夫下方而純以他色其上又挫其兩角亦補以他色所謂圜也士則亦用上下方不挫角也頸即上方處肩韠上兩角而綴以革帶所以繫也一命縕韍幽衡再命赤韍幽衡三命赤韍葱衡此言冕服之韍也一命士也爵弁服彤裳纁韍再命以上有元冕纁裳故皆赤芾也

雜記曰韠長三尺下廣二尺上廣一尺會去上五寸紕以爵韋六寸不至下五寸純以素紃以五采此即玉藻所言諸侯前後方者

也上去五寸而補以爵韋六寸多一寸者以縫也不至下五寸卽去下五寸而補以素也

白虎通韍者蔽也行以蔽前以韋爲之不忘本也古者未有衣服先知蔽前後世因之以爲飾　朱子曰韋熟皮也祭服謂之韍朝服謂之鞸兵事謂之韎韐元端服亦謂之鞸但朝服皮弁服皆素裳則素鞸上下一也兵事韋弁服韎韐者染韋爲紅色而合二片縫合之故謂之韐也　馮厚齊曰天子純朱諸侯黃朱大夫赤此以蔽言之黃朱者蓋朱韍而上下皆飾以黃赤前後方之制也

右韍鞸考

玉藻曰天子素帶朱裏終辟而素帶終辟而字下缺諸侯二字大夫素帶辟垂綠兩耳及下垂之紳士練帶率下辟素熟絹練生絹也士單用生絹而練緝其邊又綠其下紳不綠兩耳也居士錦帶弟子縞帶錦帶示有文幷紐約縞帶示敦質

用組三寸長齊於帶結帶當腹御上為兩耳而又以三寸之組并帶結為紐而約之其紐下垂長同於下垂之紳也紳長制士三尺自士以上皆三尺有司二尺有五寸便趨走也子游曰參分帶下紳居二焉紳韠結三齊自帶而下至足約四尺五寸三分而得二則三尺也紳垂三尺故曰三分帶下紳居二焉韠及紐約之組皆與紳同下垂三尺也大夫大帶四寸自大夫以上其禮服之帶皆博四寸也雜帶蓋燕居及非行禮時所常繫之帶謂之雜帶以別於大帶也君朱綠大夫元華黃色士緇辟二寸再繚四寸雜帶士以緇緣也雜帶之度博只二寸而再繚之則亦博四寸也士之大帶其度蓋亦同此凡帶有率無箴功言率辟之功密如此肆束及帶勤者有事則收之走則擁之肆當作肄○按禮服之帶皆素而緣以元其非禮服之帶乃有雜色混之者非

右帶考

內則曰子事父母左佩紛帨刀礪小觿金燧右佩玦捍管遰大觿木燧婦事舅姑左佩紛帨刀礪小觿金燧右佩箴管線纊施縏袠大觿木燧此事佩也

玉藻曰古之君子必佩玉右徵角左宮羽佩只四璜故舉四聲而不及商趨以采齊行以肆夏蓋逸詩也周旋中規折旋中矩進則揖之退則揚之然後玉鏘鳴也故君子在車則聞鸞和之聲行則鳴佩玉是以非辟之心無自入也此佩以節威儀也君在不佩玉左結佩右設佩居則設佩朝則結佩謂世子在君父前則不敢佩玉有聲而結襞之也然語有未詳齊則綪結佩而爵韠齊不聽聲也君之齊服元端元裳故爵韠與士同

凡帶必有佩玉唯喪否佩玉有衝牙佩玉之制上橫曰珩下係三組貫以蠙珠中組之半貫一大珠曰瑀末懸一玉兩端皆銳曰衝牙兩旁組半各貫一玉長博而方曰琚其末各懸一玉如半璧而內向曰璜又以兩組貫瑀而上交係於珩之兩端下則交係於璜故行則衝牙觸璜而聲中五音也君子無故玉不去身君子於玉比德焉此又言有比德之義

天子佩白玉而元組綬以組受珠以貫之也公侯佩山元玉而朱組綬大夫佩水蒼玉而純組綬世子佩瑜玉而綦組綬士佩瓀玫而緼組綬前言再命以下幽衡三命蔥衡考此則天子白衡公侯元衡也孔子佩象環五寸而綦組綬佩亦隨人之所玩好不必過求聖人也

右佩考

玉藻曰深衣三袪三其袪之圍以為要之圍縫齊倍要倍其要之圍以為齊之圍衽

當旁裳際衣當身旁袂可以回肘袂連衣處以可回肘為度長中繼揜尺緣以素曰長衣用以服于禮服之內曰中衣緣以布曰麻衣皆與深衣同制長中繼揜尺蓋長衣中衣深衣皆繼袂使長可反覆手一尺所謂反詘之及肘也麻衣非全吉之服則不然袷二寸祛尺二寸緣廣寸半

深衣篇曰古者深衣蓋有制度以應規矩繩權衡短毋見膚長毋被土續衽鉤邊續連裳之兩旁不殊前後而又復縫其邊如今人所謂鉤篋也○禮服帷裳前三幅後四幅凡七幅而以前掩後交搭之深衣裳只六幅而又不殊前後要縫半下郎所謂齊倍要袼之高下可以運肘郎所謂袂可以回肘袂之長短反詘之及肘郎所謂長中繼揜尺帶下毋厭髀上毋厭脅當無骨者按此則深衣之帶比大帶之係稍延下制十有二幅以應十有二月統衣裳言共用布十二幅袂圜以應

規曲袷如矩以應方（朱子曰衣領既交自有如矩之象）負繩及踝以應直（謂背督縫）下齊如權衡以應平故規者行舉手以爲容負繩抱方者以直其正方其義也下齊如權衡者以安志而平心也故聖人服之先王貴之故可以爲文可以爲武可以擯相可以治軍旅（按中衣即深衣凡冕弁朝端之服皆服此衣於中而後加上服故曰可以爲文可以爲武云云舊解似牽强而萬氏又謂以深衣襲禮服之外亦無據也）完且弗費善衣之次也

具父母大父母衣純以繢具父母衣純以青（青黑相近此謂黑色爲青也）

如孤子衣純以素純袂緣純邊廣各寸半

文公家禮裁用細布度用指尺（深衣用朝服十五升之布在朱子時古制已亡故但云細布也指尺者屈中指中節兩紋尖相距處爲一寸針經所謂同身寸也）衣全四幅其長過

脇下屬於裳裳交解十二幅上屬於衣其長及踝圓袂方領黑緣

裁法

邱瓊山云用布二幅廣狹以一尺八寸爲度中折前後爲四葉其在前兩葉每葉長二尺六寸裁時從一邊脩起除去四寸留二尺二寸漸漸脩至將近邊處不動比脩起處留長四寸其後兩葉每葉長二尺三寸亦從一邊脩起除去一寸留二尺二寸漸漸脩至近邊處不動比脩起處留長一寸蓋家禮衣身長二尺二寸今前加四寸後加一寸者裁法也不如此則兩襟相疊衣領交而不齊夾下裳用布六幅斜裁分爲兩幅一頭寬一頭窄窄頭六寸寬頭一尺二寸裁訖俱將窄頭向上寬頭向下連綴作一處袂用布二幅各長四尺四寸每幅中折爲前後兩葉每葉長如衣身縫連衣身腋下不削卻漸漸脩至袖口成圓襟袖口留一尺二寸不縫領用布一條闊二寸爲領然後加緣其上合衣裳法衣前後四葉每葉屬裳三幅窄頭向上四葉共十二幅衣裳相接處爲要圍七尺二寸裳之下縫爲齊圍一丈四尺四寸衣左右加兩袖衣上加領凡領及裳邊袖口

俱用皂絹緣之當裳兩旁自齊至腋下前後相交處皆
合縫之使相連積不開又覆縫其邊如俗所謂鉤針者
緣廣皆寸半領及裳邊內外則夾縫在本布上袖口則
綴連布之外○昔司馬溫公初敝古作深衣爲方領曲
裾之制朱子定家禮病其不得古意故晚年改其曲裾
之說而邱氏尊家禮之意爲法如此他有參酌具考于
左○自雲朱氏曰衽說交襟也如今時之服有內外襟
綴於衣身王氏謂袷下施襟趙氏謂上六幅皆是也故
或者欲加內外兩襟以明衣六裳六合深衣十有二幅
之說吳草廬說亦然其裁裳之法則每幅斜裁爲二者
皆一大一小以六片小者皆列於後每衣一幅裳三片
其大者衫於前每衣兩片裳二片餘四片綴於內外襟
○聶雙江曰如舊制兩衽相掩則冒間迫窄而不舒且
裳之兩旁直射向前而不平然先儒相承皆無所改如
新說則便於穿著但自漢及今雖大儒未嘗以襟訓衽
若哀服之衽亦不謂襟也且裳之綴四於外綴二於內
亦遷就以取便耳未敢以爲合也有用二尺二寸闊布
爲之於背縫取二條闊四寸接而夾縫爲領則其前二
鞴不必加襟而自寬袷亦不至裳前射不乎矣但制十
二幅之文似通一身言而專以爲裳不知何解耳○萬

投一日禮服之裳前三幅後四幅不相連合深衣之裳用布六幅解爲十二幅四片屬於前衣四片屬於後衣四片屬於兩衽皆縫合之但裳半是正裁半是斜裁布幅廣二尺二寸三幅正裁者兩頭並闊一尺一寸去殺縫二寸淨得九寸三幅斜裁者窄頭五寸闊頭一尺七寸去殺縫二寸窄頭淨得三寸闊頭一尺五寸而以正裁者屬向中斜裁者屬向邊左右合之舊說皆謬○短按萬說即今人挿擬之法然舉七尺二寸之要而均匀六分之則身要毋葉只得一尺二寸當今尺只七寸六分許不大窄乎必如聶氏卯氏之尺八寸當今尺一尺一寸許去殺縫二寸仍得九寸許乃爲適中萬說必非古制也雙江辨白雲之非當矣然惜乎猶有未決而卯氏之制有不能無啓後人之疑者蓋古布之幅皆二尺二寸而卯以一尺入寸之幅爲則此掩袷之所以迫窄而裳前射也且縫合之間每幅約去寸許只計其布之尺寸以合度而不知其成衣之後去其殺縫若于狹十之二反不合度矣此卯氏之所未究也短意布用二尺二寸之幅於衣後兩幅裁去中四寸爲領則後兩幅一尺八寸前兩幅二尺二寸原不必加襟亦不追窄其裳幅斜裁窄頭得七寸強寬頭得一尺四寸半強去殺縫

二寸窄頭淨得五寸強寬頭淨得一尺二寸半強又約窄頭在上橫去殺縫合衣處寸餘則窄頭之寬亦可六寸而齊下圓轉殺去以取平衡者約去二寸許則寬頭亦只得一尺二寸如此而成衣之後乃得合於古之尺寸也其餘裁衣加袂及傾綠之制皆當如即氏至于制有十二幅之說則朱子亦嘗疑之短參記云袂可回肘袂之長短反詘之及肘若袂止一幅則通衣身只四尺僅可覆手不能反詘及肘矣是知衣幅袂之外自有續袂二幅是衣亦六幅非加襟也

附家禮緇冠

邱氏用烏紗加漆為之裁一長條約一尺四寸許圈以為武其圈之兩旁各廣三寸前後各廣四寸又用一條廣四寸長入寸上襞積以為五梁縫皆向左彎其中跨頂前後下著於武屈其兩端各半寸自外向內而黑漆之又於武之兩旁半寸之上為寮以受筓○聶氏疑武長一尺四寸則是齊肴大上而高僅寸許卻於半寸之上數以受筓半寸上正當冠骨邱說可疑烜按邱氏所言尺皆以指寸之尺故一項四寸之武正乃撮髮小冠而聶氏幞以今尺當之故尺為齊肴大冠非也但裁法武長嘗一尺五寸其縱之材當長

九寸廣六寸襞積之乃四寸合縫於武去殺縫乃得合度

右深衣考

周禮屨人掌王及后之服屨為赤舄複底曰舄赤舄冕服之屨也黑舄元端服之屨也赤繶繶屨下緣黑屨則赤繶也黃繶赤舄則黃繶也青句以青絲飾舄之首也素屨屨順裳色此蓋弁服之屨也單底曰屨葛屨冬用革夏用葛辨外內命夫命婦之命屨命服之屨也命婦則皆黃屨功屨皮屨散屨其餘雜屨凡四時之祭祀以宜服之

家禮黑屨白絇繶純綦按儀禮元端則用黑屨素積則用白屨服深衣則當白屨白屨則黑絇繶純綦若黑屨則當青絇繶純綦○制白皮或細布為屨而黑緣為絇純長一尺三四寸許當中交屈之以其屈處綴屨頭近底處立起出屨頭一二寸歧為二復綴其餘繫於屨面上交加左右而分其兩頭綴屨口邊為絇復以

黑絇爲繶於牙底相接處綴其縫中又以黑絹緣其屨口曰純約廣一寸又於屨後綴二黑帶以係屨曰綦

右屨考

周禮內司服掌王后之六服褘衣元色畫雉凡婦人之服皆衣裳同色裏以素沙揄狄青色畫雉闕狄赤色刻雉鞠衣黃色展衣白色緣衣黑色素沙以爲裏也辨內外命婦之服鞠衣展衣緣衣素沙凡祭祀賓客共后之衣服凡命婦共其衣服若喪衰亦如之三狄皆祭服所以配五冕者也鞠衣躬蠶之服展衣從王以禮見賓客之服緣衣御於王之服此三者當弁服以下者也

玉藻曰王后褘衣上公之夫人亦褘衣夫人揄狄諸侯伯之夫人君命闕狄子男夫人受天子之命者再命褘衣褘當作鞠侯國之卿大夫其妻鞠衣一命襢衣大夫命士之妻展衣士褖衣庶士之妻緣衣

右婦人服制者

學記曰不學雜服不能安禮

先王制服隨在不同各有精義服其服而不知其義則無以從容中禮矣故必學雜服而後能安禮如吉服之有袞鷩毳希元也所以明尊卑之等也嘉服之有弁韋朝端深衣也所以著大小之序也喪服之有斬齊大小功緦也所以辨親親之殺也其衣裳冠屨顏色度量尺寸帛布升縷各有定制不可踰越而天下之視聽以一奇衺無自生焉亦王者所以齊天下之大端矣君子察於是焉而得先王制度之意焉則致禮以飭躬亦且

有動履必於斯而不敢斯須踰越者其於治躬制心之助豈淺鮮哉後世民心僭忒視律令爲具文故商賈有裝花閃緞之衣娼妓爲金寶珠翠之飾民貧財盡猶且競逐繁華又且姦人射利而使帽服之制日新月易愚民無知慕爲時樣一帽之制或弇或哆一袍之制時短時長而人安得不浮且僞而財安得不貧且匱歟烜於此篇考古衣服之制非爲以供博覽也非徒以資考核也亦非謂居今之世而可服三代之服也但學人覽此而或見先王之制法服固如是其精且密一於正而無衰一於儉而不奢焉其有以約其心身而可閑邪僻紛

華之志乎

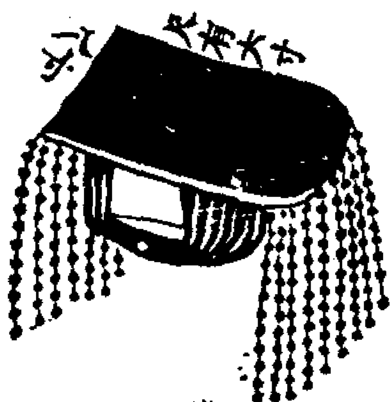
孔子曰士志於道而恥惡衣惡食者未足與議也

君子正衣冠節飲食而不恥惡衣惡食盡其正之節之者所以持躬檢身而養生節欲也而不恥之者所存有在外物不足以累其心也故君子而知道則其心磊落光明以視斯世之勢位富厚何啻塗泥草芥焉若乃俗累未除則心體卑污爲物牽掣縱有得焉無以自守安望有出人頭地之日乎未足與議聖人之深教也

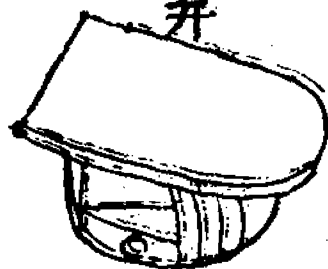
衣敝縕袍與衣狐貉者立而不恥者其由也與不忮不求何用不臧

尺式 此約以中人之同身寸尺當今六寸四分乃周尺也後所圖皆合此尺爲度使有依據云

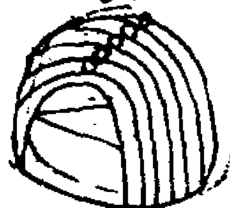
冕



爵弁

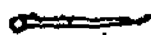


皮弁



緇冠



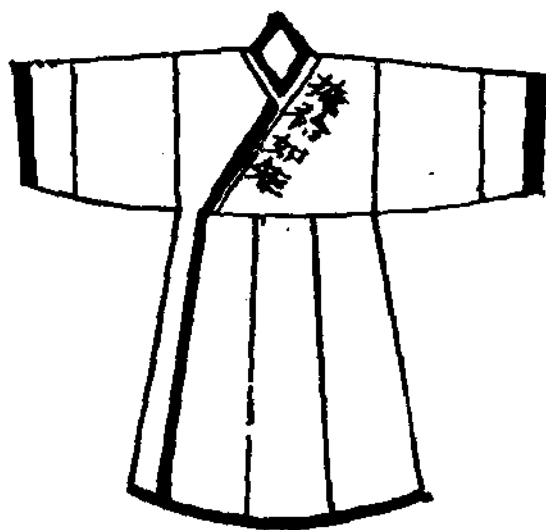


笄

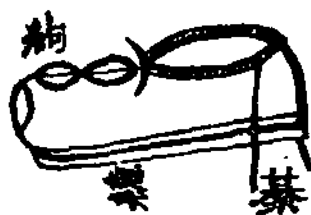
深衣

背

深衣

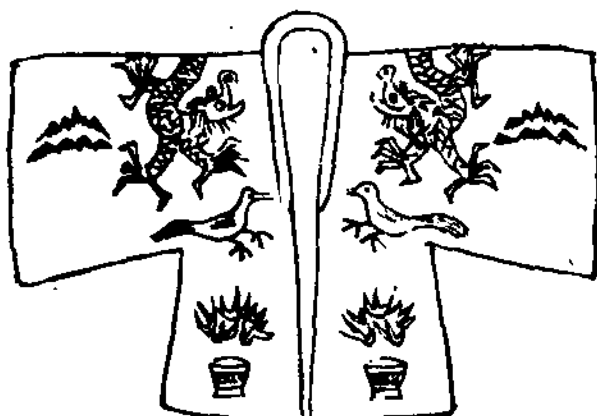


履

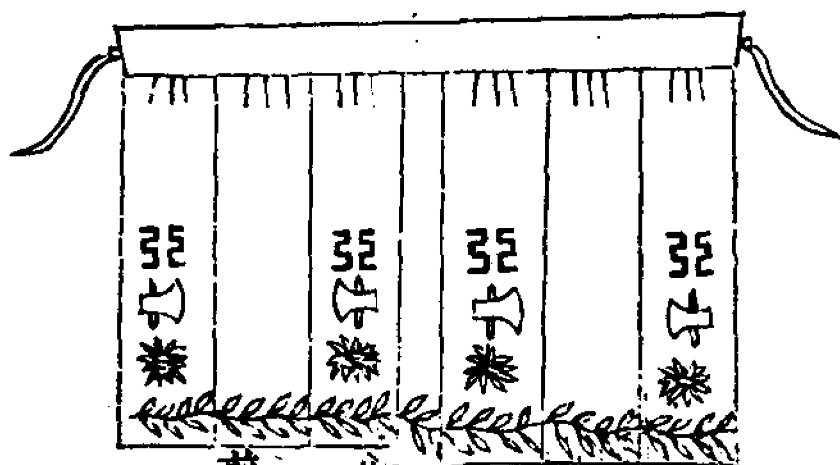


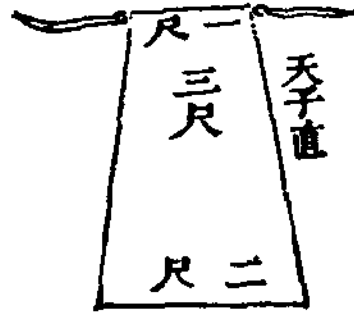


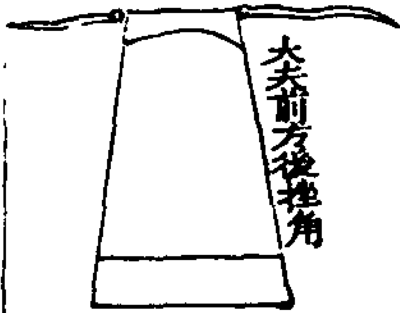
袞衣

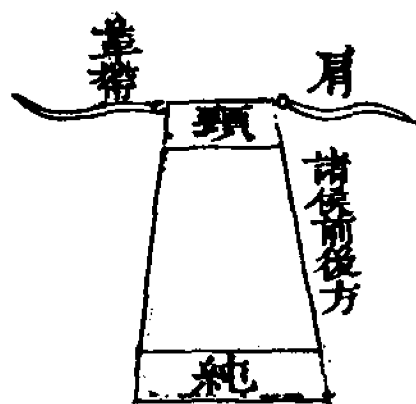


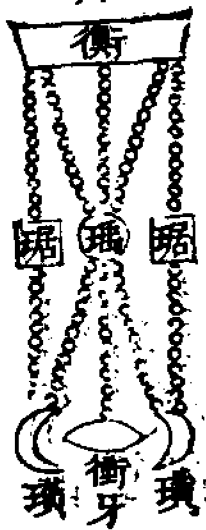
裳




韠
一尺
三尺
二尺
天子直


大夫前方後挫角


韋帶
肩
頸
諸侯前後方
純


雜佩
衡
琚
瑀
琚
璜
衝牙
璜

飲食

飲食所以養生而平其心也而過其節焉則以戕生而敗德夫自上古茹毛飲血以至聖人有作是與火食而粒烝民而飲食之宜夫亦既無不備矣乃或者窮口腹之欲而喪生破家亡國之禍亦以相屬焉是豈非不節之過歟蓋養生必以正而衛生貴乎周是以調和之宜烹飪之則若周禮內則有加詳焉是豈以肆其欲焉哉亦將以奉君親待賓客事鬼神供老疾以和其血氣平其臟腑而安其口體也若乃君子之自奉則或糟糠不厭食無求飽矣而傷生致疾之物邪慝不正之味則君子亦寧不以饑渴而甘

食飲焉凡以求口實之正故也聖人又以飲食之流至生禍也則又制為燕饗食祭之禮繁儀密節以防閑之其為後世慮至深且遠而後世之踰閑敗禮者又且即燕饗之名而恣其欲焉其暴殄天物僭踰狠藉殆不可勝道甚矣欲之易流而難遏也夫滋一之本人氣所同而攻取之欲不容不制君子知德以理主氣則於飲食屬饜而已毋以嗜欲累其心毋以小害大毋以末喪本養生養德之道其兩得之是有存乎其人者

禮記曰夫禮之初始諸飲食

飲食人之大欲始生而遂能之而有物有則則辭讓之

意恭敬之誠屬饜之飾亦於是見端焉是禮始於飲食也於是而循禮焉則欲有所制而百端治於是而狥欲焉則理之正亡而爭訟起矣飲食之細故可無慎歟

孟子曰飢者甘食渴者甘飲是未得飲食之正也飢渴害之也

欲動於中而物宜失於外矣

孔子曰人莫不飲食也鮮能知味也

過焉者膏粱也而厭之不及焉者雖饐餲餒敗而甘之

聖人非教人察味也然味之不知其檢身將奚似哉

易頤卦初九曰舍爾靈龜觀我朶頤

人人各有足以自養之正慕於外焉而自失其正矣亦不足貴深惜之也

禮記曰君無故不殺牛大夫無故不殺羊士無故不殺犬豕君子遠庖厨凡有血氣之類弗身踐也

節口腹之欲亦以養仁心而愛物也肆其欲焉而物之生促矣

豳風曰六月食鬱及薁七月亨葵及菽八月剝棗十月穫稻爲此春酒以介眉壽七月食瓜八月斷壺九月叔苴采荼薪樗食我農夫

口腹之需有限而口腹之欲無窮肆其欲焉竭天地之

藏而不足順其則爲取之王近而有餘故蔬果酒食取足於田園鬱薁茶樗不遺於山野昭勤事也介壽無遠方之珍常食僅瓜壺之薄明儉德也飲食寓尊養之宜家常適豐儉之節隆孝弟也有朴噩渾厚之風無侈靡營求之欲民志定也惟勤也故生之者衆惟儉也故用之者舒隆孝弟故民不爭民志定故下易治先王之風如此其厚也其所由來必有自矣

魯共公曰昔者帝女令儀狄作酒而美進之禹禹飲而甘之遂疏儀狄絕旨酒曰後世必有以酒亡其國者齊桓公夜半不嗛易牙乃煎熬燔炙和調五味而進之桓公食之

而飽至旦不覺曰後世必有以味亡其國者晉文公得南之威三日不聽朝遂推南之威而遠之曰後世必有以色亡其國者楚王登強臺而望崩山左江而右湖以臨彷徨其樂忘死遂盟強臺而弗登曰後世必有以高臺陂池亡其國者

飲食男女所以生人而欲之流也皆足以亡國惟君子遏人欲於將萌使之皆出於正焉則所以養生而去其害也

酒誥王若曰明大命于妹邦乃穆考文王肇國在西土厥誥毖庶邦庶士越少正御事朝夕曰祀茲酒惟天降命肇

我民惟元祀天降威我民用大亂喪德亦罔非酒惟行越
小大邦用喪亦罔非酒惟辜

酒以祭祀所不能廢然以爲身而喪德以爲國而喪邦
其禍烈矣君子可無戒乎

文王誥教小子有正有事無彝酒越庶國飲惟祀德將無
醉

人惟蕩遊不事其事而後沈湎於酒告以有正有事心
勤於所事則自無暇於沈飲矣飲不以德將則流而無
節能以德將之則不失其度矣

惟曰我民迪小子惟土物愛厥心臧聰聽祖考之彝訓越

小大德小子惟一

志淫好僻流蕩淫邪未有不自好異物始者惟土物愛則心不放心不放則欲不流惟土物愛則能勤勤以思則善心生惟土物愛則教儉儉以節用則可繼㫖酒而使之惟土物愛此拔本塞源之道也德無小大忽之則其小㫖之則其大忽以爲小而大德喪㫖以爲大而細行全孔子聖人而曰不爲酒困何有於我况小子哉此又所以奪其恃也

妹土嗣爾股肱純其藝黍稷奔走事厥考厥長肇牽車牛遠服賈用孝養厥父母厥父母慶自洗腆致用酒

武王因惟土物愛之意而寬其途則服賈亦不失爲極
業勤職業以養親如是而飲酒則非彝酒矣何至於喪
德乎
庶士有正越庶伯君子其爾典聽朕教爾大克羞耇惟君
爾乃飲食醉飽丕惟曰爾克永觀省作稽中德爾尚克羞
饋祀爾乃自介用逸茲乃允惟王正事之臣茲亦惟天若
元德永不忘在王家
推祀茲酒之意而寬其途則羞耇亦飲酒之一事自省
而稽中德以羞饋祀則非彝酒而德將矣永不忘在王
家何至於喪邦乎蓋酒而開之以飲酒且教之以飲酒

之道不逆以制之而順以道之使不納於邪而已耳此
所謂道之以德齊之以禮者歟後世若文帝之禁民種
秫已非德禮之化至若開酒榷以罔利是納賄而縱飲
也則何以化民成俗哉

王曰封我西土棐徂邦君御事小子尚克用文王教不腆
于酒故我至于今克受殷之命

王曰封我聞惟曰在昔殷先哲王迪畏天顯小民經德秉
哲自成湯咸至于帝乙成王畏相惟御事厥棐有恭不敢
自暇自逸矧曰其敢崇飲

縱欲生於無畏乃罔畏畏紂之所以沈酗也畏天顯畏

小民畏相而心常存矣何至於縱欲乎故觀頤養正亦

惟敬之焉乃所以節欲之主也

越在外服侯甸男衛邦伯越在內服百僚庶尹惟亞惟服宗工越百姓里居罔敢湎于酒不惟不敢亦不暇惟助成王德顯越尹人祗辟

不敢者猶有時而敢不暇則無復敢矣以助君德助官長爲心日孜孜焉而何暇飲哉

我聞亦惟曰在今後嗣王酣身厥命罔顯于民祗保越怨不易誕惟厥縱淫泆于非彝用燕喪威儀民罔不衋傷心惟荒腆于酒不惟自息乃逸厥心疾狠不克畏死辜在商

邑越殷國滅無罹弗惟德馨香祀登聞于天誕惟民怨庶羣自酒腥聞在上故天降喪于殷罔愛于殷惟逸天非虐惟民自速辜

紂之無道至矣而核其實觀之則惟腆酒之故蓋飲食滋味舉足溺人而亂精神荒職業暴心志喪威儀則莫甚於酒也乃希放脫者猶藉是以自曠焉嗚呼殆哉

王曰封予不惟若茲多誥古人有言曰人無于水監當于民監今惟殷墜厥命我其可不大監撫于時予惟曰汝劼毖殷獻臣侯甸男衛矧太史友內史友越獻臣百宗工矧惟爾事服休服采矧惟若疇圻父薄違農父若保宏父定

辟矧汝剛制于酒

𢇁酒之教由外而內由身而尊而責之君身君能剛制于酒則德教沛然矣所謂以身教也剛者力勝己私之謂沈溺於欲者柔而不立之故耳

厥或誥曰羣飲汝勿佚盡執拘以歸于周予其殺

以身率而猶有不從則刑所不能廢也殺猶刑也

又惟殷之迪諸臣百工乃湎于酒勿庸殺之姑惟教之

臣工異于民庶貴貴也湎酒亦非羣飲則罪又有差矣

有斯明享乃不用我教辭惟我一人弗恤弗蠲乃事時同于殺

教而不改是怙終也

王曰封汝典聽朕毖勿辯乃司民湎于酒

重以責之康叔也

衛武公自戒之詩曰賓之初筵左右秩秩籩豆有楚殽核

惟旅酒既和旨飲酒孔偕鐘鼓既設舉醻逸逸大侯既抗

弓矢斯張射夫既同獻爾發功發彼有的以祈爾爵籥舞

笙鼓樂既和奏烝衎烈祖以洽百禮百禮既至有壬有林

錫爾純嘏子孫其湛其湛曰樂各奏爾能賓載手仇室人

入又酌彼康爵以奏爾時賓之初筵溫溫其恭其未醉止

威儀反反曰既醉止威儀幡幡舍其坐遷屢舞僊僊其未

醉止威儀抑抑曰既醉止威儀怭怭是曰既醉不知其秩賓既醉止載號載呶亂我籩豆屢舞僛僛是曰既醉不知其郵側弁之俄屢舞傞傞既醉而出並受其福醉而不出是謂伐德飲酒孔嘉維其令儀凡此飲酒或醉或否既立之監或佐之史彼醉不臧不醉反恥式勿從謂無俾太怠匪言勿言匪由勿語由醉之言俾出童羖三爵不識矧敢多又

飲酒之始治而終亂也以無禮以節之也因射而飲因祭而飲雖有狂夫不敢及亂是可見酒非能亂人人實肆其心以亂於酒也武公極形醉者之喪儀以自監在

武公豈出於此然而警戒之心不可一日忘矣○程子曰飲酒非惟不可使亂志卽血氣亦不可使亂又曰有人醉後益恭謹亦是未合於中庸須是要自然醉而益恭謹愈於亂德遠矣然中有不足是以遲制於外焉則終非持久之道也

樂記曰豢豕爲酒非以爲禍也而訟獄益繁則酒之流生禍也是故先王因爲酒禮一獻之禮賓主百拜終日飲酒而不得醉焉此先王之所以備酒禍也

一獻如鄉飲酒禮範之以禮使人心有所矜持而不過其節焉酒禍遠矣

以上言飲食之當愼

論語曰食不厭精膾不厭細食饐而餲魚餒而肉敗不食色惡不食臭惡不食失飪不食不時不食割不正不食不得其醬不食肉雖多不使勝食氣惟酒無量不及亂沽酒市脯不食不撤薑食不多食祭於公不宿肉祭肉不出三日出三日不食之矣食不語寢不言雖疏食菜羹瓜祭必齊如也

養生者無必求之心害生者有必御之道調和之正有必盡滋味之美有不貪養正之吉衛生之周也而又推己心以及人敬鬼神而隆報本聖人之飲食不苟也如斯而已矣○說文糲一斛舂九斗曰鑿粺名糲一斛舂

八斗曰精(東陽許氏曰粟一石得米六斗曰糲糲一石舂八斗曰精然精鑿皆米熟之義)○朱子曰古人祭酒於地祭食於豆間有版承之卒食撤去(豆間有版以承所祭之食註言豆間之地便文也)

曲禮曰共食不飽共飯不澤手(古者以手取飯)毋摶飯(冀多取也)毋放飯(放大其口以食飯也)毋流歠(長飲于口中也)毋咤食(口中飲食作聲)毋齧骨毋反魚肉(已歷口而反之器中)毋投與狗骨毋固獲(必求所得)毋揚飯(發揚其飯冀其冶而速於食也)飯黍毋以箸(用匕)毋嚃羹(以口嚃食)毋絮羹(就器中和以醯醯)毋刺齒毋歠醢客絮羹主人辭不能烹客歠醢主人辭以窶濡肉齒決乾肉不齒決毋嘬炙(併炙肉而食之貪也)羹之有菜者用梜其無菜者不用梜

尊客之前不叱狗讓食不唾

此君子飲食之禮節

曲禮曰凡進食之禮左殽肉帶骨者剛故左右胾純肉柔故右食居人之左食燥故左羹居人之右羹濡故右膾炙處外非常饌故處外醯醬處內以和食故處內蔥渫處末此加豆非食主故處末酒漿處右以脯脩置者左朐右末乾肉而後熟之曰脯脩治已熟而後乾之曰脩朐曲處也食脯先末右末便取食也

少儀曰羞濡魚者進尾冬右腴夏右鰭祭膴

凡齊執之以右居之於左調和者右手執醯醢而居羹器于左以便調也

牛羊之肺離而不提心周人祭肺故于肺端割離之而不絕其中央以便手取以祭也

凡羞有湇者不以齊

為君子擇葱薤則絶其本末

羞首者進喙祭耳

尊者以酌者之左為上尊酌酒者在尊東以南為上故左為上尊尊壺者面

其鼻

玉藻曰凡尊必尚元酒唯君面尊君專其臣則尊當君前示專惠也唯饗

野人皆酒以咊而已大夫側尊大夫士飲酒禮尊在兩楹之間賓主夾之

曲禮曰為天子削瓜者副之四析而又斷之為八巾以絺為國君者

華之析為四片巾以綌為大夫累之削其皮不巾士疐之去其帶不巾庶人

齕之

玉藻曰食棗桃李弗致於核瓜祭上環食中棄所操

以上進食陳列之禮

周禮大祝辨九祭一曰命祭君賜臣食而客之則命之祭 二曰衍祭降等之客主人延客祭 三曰炮祭以炮燔之類祭 四曰周祭依所進殽之序徧祭之 五曰振祭取魚腊之屬擩鹽而祭之 六曰擩祭以肝肺菹擩醢中祭之 七曰絕祭絕取肺祭 八曰繚祭以手循肺本循之至末乃絕以祭 九曰共祭膳夫佐食之類共所當祭者授於君尸使祭之

少儀曰凡羞有俎者則於俎內祭

小子舉爵則坐祭立飲

其有折俎者取祭反之不坐燔亦如之尸則坐

以上飲食之祭

曲禮曰客若降等執食興辭主人興辭於客然後客坐主人延客祭祭食祭所先進殽之序徧祭之三飯主人延客食胾然後辯殽主人未辯客不虛口虛口者食竟而以酒水蕩口也

侍食於長者主人親饋則拜而食主人不親饋則不拜而食

玉藻曰凡侑食不盡食食於人不飽唯水漿不祭若祭為已偞卑偞卑降也

侍食於先生異爵者後祭先飯客祭主人辭曰不足祭也

客飧主人辭以疏主人自置其醬則客自徹之

凡食果實者後君子火孰者先君子

少儀曰燕侍食於君子則先飯而後已小飯而亟之數噍毋爲口容客自徹辭焉則止

曲禮曰卒食客自前跪徹飯齊以授相者主人興辭於客然後客坐此亦以降等之客言

玉藻曰一室之人非賓客一人徹壹食之人一人徹凡燕食婦人不徹

曲禮曰侍飲於長者酒進則起拜受於尊所長者辭少者反席而飲長者舉未釂少者不敢飲

玉藻曰若賜之食而君客之則命之祭然後祭先飯辯嘗羞飲而俟君命之祭則祭矣君未命則先飯嘗羞且飲而俟盡已嘗則不祭矣此恐君之客己故也若

有嘗羞者則俟君之食然後食飯飲而俟有已嘗羞者則己不復嘗羞然亦飯飲而俟也君命之羞羞近者命之品嘗之然後唯所欲凡嘗遠食必順近食君未覆手不敢飧君既食又飯飧飯飧者三飯也君既徹執飯與醬乃出授從者此與論語侍食于君節參看君若賜之爵則越席再拜稽首受登席祭之飲卒爵而俟君卒爵然後授虛爵君子之飲酒也受一爵而色灑如也二爵而言言斯禮矣三爵而油油以退

曲禮曰賜果於君前其有核者懷其核御食於君君賜餘器之溉者不寫其餘皆寫

論語曰君賜食必正席先嘗之君賜腥必熟而薦之君賜

生必畜之

古禮散逸此其雜見者而公食大夫及鄉飲酒禮則全篇見於儀禮此未具錄

以上飲食之禮

王制曰五十異粻六十宿肉七十貳膳八十常珍九十飲食不離寢膳飲從於遊可也

內則子事父母問所欲而敬進之柔色以溫之饘（厚粥）酏（薄粥）酒醴芼羹菽麥蕡稻黍粱秫唯所欲棗栗飴（米糖）蜜以甘之堇荁枌榆免（鮮者）薧（乾者）滫（米泔）瀡（滑者）以滑之脂膏以膏之父母舅姑必嘗之而後退

養老事親之飲食

周禮膳夫掌王之食飲膳羞以養王及后世子凡王之饋食用六穀黍稷稻粱苽麥膳用六牲馬牛羊豕犬雞飲用六清水漿醴涼醫酏羞用百有二十品珍用八物見後醬用百有二十甕王日一舉殺一牲也鼎十有二牢鼎九牛羊豕魚腊腸胃膚鮮魚鮮腊也陪鼎三膷臐膮也物皆有俎以樂侑食膳夫受祭品嘗食王乃食卒食以樂徹於造

庖人掌共六畜卽六牲六獸麋鹿狼麕豕兔六禽鴈鶉鷃雉鳩鴿辨其名物凡其死生鱻薨之物共王膳與其薦羞之物及后世子之膳羞凡用禽獸春行羔豚膳膏薌牛油夏行腒乾鳥鱐乾魚膳膏臊犬油秋行犢麛膳膏腥雞油冬行鱻鮮魚羽鴈膳膏羶羊油

內饔掌王及后世子膳羞之割亨煎和之事辨體名（牲體之名）肉物（肩臂臑膊胳正脊脡脊橫脊短脅正脅代脅）（肉之物胾燔炙膾）辨百品之物王舉則陳其鼎俎以牲體實之選百羞醬物珍物以俟饋辨腥臊羶香之不可食者牛夜鳴則庮（臭氣）羊泠毛而毳（毛長而結）羶（羶臭）犬赤股而躁臊鳥皫色而沙鳴（毛悴而悲鳴）貍（鬱臭）豕盲眡而交睫（目矢而睫交連）腥（生臭）馬黑脊而般臂螻（螻臭）

此二條多與內則同

食醫掌和王之六食（六穀）六飲（六清）六膳（六牲）百羞百醬八珍之齊凡食齊眡春時（食宜溫）羹齊眡夏時（羹宜熱）醬齊眡秋時（醬宜涼）飲齊眡冬時（飲宜清）凡和春多酸夏多苦秋多辛冬多鹹

調以滑甘凡會膳食之宜牛宜稌羊宜黍豕宜稷犬宜粱鴈宜麥魚宜苽

木曲直作酸火炎上作苦金從革作辛水潤下作鹹土稼穡作甘然五味之性與五行本性異者木散而酸歛火上而苦降金收而辛散水凝而鹹輭惟甘緩與土無變蓋物極則反也故素問曰肝欲散宜食辛以散之以辛補之以酸瀉之肝苦急宜食甘以緩之心欲耎宜食鹹以耎之以鹹補之以甘瀉之心苦散宜食酸以收之肺欲歛宜食酸以歛之以酸補之以辛瀉之肺苦氣上逆宜食苦以下之腎欲堅宜食苦以堅之以苦補之以

鹹寫之腎苦燥宜食辛以潤之脾欲緩宜食甘以緩之以甘補之以苦瀉之脾苦溼宜食苦以燥之斯可見味以平心調劑之道矣周禮內則四時之和蓋以扶其時之所衰而抑其所旺乃所以平之也說者多未達其旨矣

酒正掌酒之政令以式灋授酒材辨五齊之名一曰泛齊成而浮糟泛泛二曰醴齊糟汁相將得體三曰盎齊色葱白盎然四曰緹齊色赤五曰沈齊糟沈辨三酒之物一曰事酒方事於漉糟二曰昔酒久釀三曰清酒藏久而清辨四飲之物一曰清卽水二曰醫薄粥飲三曰漿以粱食和水四曰酏薄粥爲酒

酒人掌爲五齊三酒
漿人掌共王之六飲水飢清漿醴以粥爲醴涼以糗雜水醫酏入於酒
府
籩人掌肆籩之實朝事之籩其實麷熬麥蕡麻子白淳熬黑淳毋形
鹽築爲虎形膴生魚鮑乾魚魚水乾鱐魚饋食之籩其實棗㮚桃乾䕩
梅乾榛實加籩之實蔆芡㮚脯蔆芡㮚脯四物爲入籩羞籩之實
糗餌屑糗爲餌粉餈擣餈而糝以粉爲王及后世子共其內羞
醢人掌肆豆之實朝事之豆其實韭菹醓醢醢之多汁者昌本
菖歜麋臡麋醢之帶骨者菁菹鹿臡茆菹鳧葵菹麋臡饋食之豆其實
葵菹蠃醢脾析牛百葉爲菹蠯醢蛤蚌爲醢蜃大蛤蚳醢蟻子爲醢豚拍豕肩

魚醢加豆之實芹菹兎醢深蒲今茇白醓醢箈菹小竹筍菹或曰郎苔

茉鴈醢筍菹魚醢羞豆之實酏食以狼膏煎稻餅糝食以粉雜爲內煎之

王及后世子共其內羞王舉則共醢六十罋以五齊昌本脾析

蜃豚拍深蒲七醢醓蠃蠯蚳魚兎鴈七菹韭菁茆葵芹箈筍三臡麋鹿麇實之

醯人掌共五齊七菹凡醯物凡醯醬之物王舉則共齊菹

醯物六十罋共后及世子之醬齊菹

鹽人掌鹽之政令以共百事之鹽王之膳羞共飴鹽

籩人醢人所掌四籩豆皆祭祀所供然亦以供王故備

考於此

內則飯黍稷稻粱白黍黃粱此六種之飯稰穀熟而穫穛未熟而取

膷牛臛臐羊臛膮豕臛醢此字衍牛炙四豆第一行醢牛胾醢牛膾四豆
第二行羊炙羊胾醢豕炙四豆第三行醢豕胾芥醬魚膾四豆第四行十
六豆享下大夫之禮雉兔鶉鷃四豆第五行二十豆享上大夫之禮
飲重醴重猶清糟相配重設之也稻醴清糟黍醴清糟粱醴清糟或以
酏為醴黍酏漿水醷郎周禮醫也濫郎涼也
酒清白郎周禮三酒也事酒昔酒皆白
羞所謂羞籩也糗餌粉酏郎粉餈也糗餌如今之糕粉餈郎今之麻餈也
食凡食蝸醢皆和以螺醢而苽食雉羹以苽食配雉羹麥食脯羹雞羹以麥
食和脯羹雞羹析稌犬羹兔羹析稌食和犬羹兔羹和糝不蓼五羹皆各以螺醢和之三
食糝之而不用蓼也

濡豚包苦以苦包其外實蓼以蓼實其中濡雞醢醬實蓼濡魚卵醬
實蓼濡鱉醢醬實蓼此煮四物之法用醬皆所以調和也
腶脩蚳醢此二物配設以腶脩濡蚳醢而食也脯羹兔醢以脯濡兔醢也麋膚魚醢
魚膾芥醬麋腥醢醬桃諸梅諸卵鹽桃梅爲菹皆配以卵鹽也
牛脩鹿脯田豕脯麋脯麕脯麋鹿田豕麕皆有軒大片膾雉
兔皆有芼烹雉兔爵鷃蜩小蟬可食范蜂子可食芝香蕈之類栭小栗或曰木耳蔆
椇今名鷄爪風棗栗榛柹瓜桃李梅杏楂似木瓜而圓短棃薑桂此皆諸侯加豆加籩之實
大夫燕食有膾無脯有脯無膾士不貳羹胾庶人耆老不
徒食

膾春用蔥秋用芥豚春用韭秋用蓼脂用蔥膏用薤三牲用藙茱萸和用醯獸用梅鶉羹雞羹二者皆可羹鴽釀之蓼鴽卽鴾也不以爲羹而鶉雞鴽皆和以蓼魴鱮烝二魚皆烝食雛燒雛未知何物雉或燒或烝或羹薌無蓼薌如蘇荏之屬凡魴鱮雛雉皆只和以香草而不用蓼也

不食雛鱉鱉之伏雛者狼去腸狗去腎狸去正脊兔去尻脊骨盡處狐去首豚去腦魚去乙魚腮骨鱉去醜項下骨如鼈形

肉曰脫之脫其筋膜魚曰作之削去其鱗棗曰新之拭治之栗曰撰之去其蟲壞桃曰膽之去其毛柤梨曰攢之攢去其蟲朽

雛尾不盈握弗食舒鴈翠鵝近尾肉鵠鴞胖脅側薄肉舒鳧翠鴨近尾肉雞肝鴈腎鴇奧脾胵鹿胃此九物亦不食

肉腥細者為膾大者為軒或曰麋鹿魚為菹麕為辟雞野豕為軒兎為宛脾（軒菹辟雞宛脾皆膾之別名）切葱若薤實諸醯以柔之（作膾之法取生肉薄片如藿葉切之復細縷切之洗去血水又沃之以酒乃調以醯醯葱薤而食之）

羹食自諸侯以下至於庶人無等大夫無秩膳大夫七十而有閣（秩膳常膳也閣所以庋食物者）天子之閣左達五右達五（左右夾室中各五閣也）公侯伯於房中五（東西房中各五閣也）大夫於閣三（於西夾室三閣也）士於坫一（室中為坫以庋食物）

淳熬煎醢加於陸稻上沃之以膏曰淳熬（此卽周禮所謂白八珍之一也）

淳毋煎醢加於黍食上沃之以膏曰淳毋（此卽周禮所謂黑八珍之二也）

炮取豚若將刲之（殺之）刳之（去其臟）實棗於其腹中編萑以苴

之編蘆葦包裹之塗之以謹塗以墐泥塗其上炮之燔於火中塗皆乾擘之去其泥苴濯手以摩之洗手摩去皽膜去其皽爲稻粉糔溲之以爲酏以付豚以米粉調水爲糊付豚牂之上煎諸膏膏必滅之然後以此豚牂煎以膏油其用膏以沒於豚牂爲度鉅鑊湯以小鼎薌脯於其中以大鍋煮水而用小鼎雜薌物析豚牂小鼎中置鼎鑊湯中也使其湯無滅鼎勿使鑊湯沒鼎三日三夜毋絶火而后調之以醯醢炮豚八珍之三炮牂八珍之四擣珍取牛羊麋鹿麕之肉必脄夾脊肉每物與牛若一捶反側之去其餌反復捶擊以去其筋孰出之去其皽捶熟乃出而去其膜柔其肉柔之以醯醢此卽膾之美者八珍之五也漬取牛肉必新殺者薄切之必絶其理切必横斷其理湛諸美酒期浸美酒中期日朝而食之以醢若醯醷此亦膾類八珍之六也爲熬捶之去其皽

編萑布牛肉焉編萑加火上布牛肉片於萑上屑桂與薑以灑諸上而鹽之乾而食之施羊亦如之施麋鹿麕皆如牛羊欲濡肉則釋而煎之以醢欲乾肉則捶而食之此八珍之七也肝膋取狗肝一幪之以其膋濡炙之以狗膏幪肝上而遠火炙熟之舉燋其膋不蓼肝合膋燋食不用蓼也此八珍之八也糝取牛羊豕之肉三如一小切之與稻米稻米二肉一合以為餌煎之此即周禮糝食如今世之肉丸是也取稻米舉糔溲之小切狼臅膏以與稻米為酏狼臅膏狼胸間油也此即周禮酏食如今世之油煎餅也

古人飲食上下有等老幼有別大約見於周禮王制玉藻內則者如此至其調和之宜烹飪之節則又莫不有

精義存焉所以平心理化不徒味矣之爲事非尋常關於物理者所能與也故備考之於此以見古人用物之精而飲食不苟也今中原北方飲食之制尙頗與古近而大江以南則駸而異之此又風土所囿有無容强者然而師其意焉可也

以上飲食調和烹飪之節考

孔子曰君子食無求飽居無求安敏於事而愼於言就有道而正焉可謂好學也已

古人飲食必以正而非有心於甘味也若所事在居食之間則市井小人君子所深耻也

賢哉回也一簞食一瓢飲在陋巷人不堪其憂回也不改其樂賢哉回也

外慕重則道心微嗜欲馳而天性絶故人惟嗜欲澹泊而後天眞日見能全其天眞則此心泰然無適而不有自得其所之致非言語所能諭也若耽於聲色臭味之途而役志於文繡膏粱之奉則必患得患失畏天畏人終身戚戚無一息之可安而已人奈何不舍此而取彼乎

飯疏食飲水曲肱而枕之樂亦在其中矣不義而富且貴於我如浮雲

不改其樂大賢之事也樂亦在中聖人之事也樂無往而不在富貴貧賤無與也已用之則行舍之則藏此夫子所以獨與顏子歟

孟子曰舜之飯糗茹草也若將終身焉及其為天子也被袗衣鼓琴二女果若固有之

視天下歸已如草芥而不得乎親不可以為人不順乎親不可以為子憂在性分也飯糗茹草若將終身而為天子袗衣鼓琴若固有之樂在性分也憂樂皆在性分所謂聖人無欲者若乃抑聲色滋味而強絕之此卽欲誘之深而不能自脫因是以出於不情也又豈聖人之

道哉

附飲食宜忌

稻 屬木生於水秔稻甘酸平糯稻甘苦溫宜為酒多食壅氣南方早熟者曰秈甘酸平南人日食所需北方有早稻甘香微寒壅氣大抵陳稻平新稻有溼熱氣不甚益人秔稻忌同蒼耳草食陳倉米忌與馬肉同食

黍 屬火宜高燥苗如蘆有毛穗如稗而疏散米如粱而稍大有黑黃赤白數種北方食之南人不識也生成於暑性甘苦溫粘而壅氣宜為酒黍米忌與葵菜炙牛肉蜂蜜同食

秫黍 苗高丈許有黑赤二種南方有之謂之穄粟又謂之蘆粟其粒圓大性甘苦溫平良矣又其黑且大者即秬黍也宜為酒

稷 屬土苗穗皆似黍色黃不粘穀之長也性甘平忌杏仁

粱 屬土穗如狗尾有赤白黃青四色有粳糯二種南方謂之粟北方謂之穀性甘平逐水陳廩米為良其糯者性甘苦熱壅

麥

小麥曰來得金氣而生得火氣而成性甘辛平磨之為麪其麪性熱其麩性涼麩中洗出謂之麪筋及小粉涼平能解麩熱南方麪熱小毒北方麪平以為常食與蘿蔔同食良不可與粱米相同久食

牟

大麥性甘辛平養人其粒大而色赤者大麥也其芒長而粒青粘殼者青稞麥也性味同今人以青麥為糜入藥消食良又麥蘗以為飴糖又大麥以造火酒性大熱爛腸

菽

屬水莢穀其類大小不一鳥花介實大黑豆性甘鹹寒可常食小黑豆甘鹹涼補腎最良大白豆小白豆甘寒不利於脾大黃豆小黃豆甘平大青豆甘香平大抵諸豆炒食則熱而產氣且忌與豬肉雄雞同食煮食則涼而不利於腸胃赤豆圓短性甘平豇豆赤黑而長可雜稍粱為飯菜豆甘酸鹹寒大能解草木藥石之毒今人以作粉以發豆芽俱佳赤小豆色朱而有黑人藥利小水良性酸寒腥澀不堪烹食外又有胡豆卽蠶豆甘寒滑有豌豆粒圓小性甘平

麻

學麻子也連殼謂之蕡性甘辛苦平有小毒去殼謂之麻仁甘苦寒滑無毒能平不正之氣益氣補中多食則

損陽滑腸胃此非脂麻也

脂麻 莖葉與麻同節間叢莢子有黑白赤三種多脂故謂之脂麻性甘苦平滑黑色者良炒食甘香而燥不益人其大者謂之巨勝入藥通閉塞補肺腎

苽 雕菰生水澤旁與稻同性其苗似蘆其實大兩尖黑如漆其殼堅其米如小麥有備性寒滑甘淡俗謂之狗矢珠又名苽苽星本草以混茭白非也

薏苡 與苽同類而殼輭實大甘滑涼平補中益氣去腳薄相傳以為出南交馬援始栽以歸抑知中原本有其種貞定出此

御麥 苗如薏苡而高大穗出於頂而實結節間包中形如南星赤黃二色包間有長鬚黃白色性甘溫生食去心熱熟食健脾胃

蕎 屬水葉如杏而柔滑赤莖白花結實成簇三稜色黑胥之為麪性甘鹹寒滑解熱毒毛毒發冷疾癘疾湫種秋庋不足於陽不甚益人

苦蕎 出貴川安順諸處味苦有毒而其居民苗蠻賴此充食

酒 辛熱亂人性情燒酒尤甚少飲之可以養陽行血脈多飲必至傷人且多僨事凡酒漿照人無影者不可飲餐酒自耗不可飲不宜合人乳飲忌甜物忌與柿同食

醯 酸溫斂陰斂氣辟惡氣敗血米醋為佳酒醋傷人腸胃

醬　鹹平氣朽能快胃而生痰濕氣陶景宏日以米麪菽麥等蒸熟以淵罨黃曬乾以鹽和為之此即今人之醬也古醬指醢言則乾牛羊麋鹿魚卵之類而肩之乃雜以梁麴沃以淳酒和以薑桂之類鹽之置器中封固曬於日中周移曬之七日而成醢矣今江西有魚酢及浙閩鰕醬蠕蝣醬鰕子醬之類猶遺法

豉　鹽豉亦醬類晉及豫章有淡豉亦以罨豆為之可和滋味性寒能祛寒解煩熱

飴　甘溫養胃和脾補中消痰然新煎者多食生痰飲動蛔蠱且不利於齒

糗　乾精也蒸米為飯曬乾炒之味甘苦溫健脾

以上穀類

蔥　圓而中空有數種性溫辛薰發散震木之氣也為菜之長和百味忌蜂蜜

蒜　葉如蔥根如胡蒜而小今蒚蒜水晶蔥是也性辛熱薰香屬火忌蜂蜜及犬肉魚膾時珍以胡蒜之赤者當之誤也

胡蒜　大蒜葉似薤根如蒜甘辛熱薰辟蠱蛇毒辣腸胃多食則損目且傷五臟之氣

韭　屬土甘辛溫薰補陽益腎忌牛肉蜂蜜

䪥 䪥如韭而葉闊光澤粗硬味甘多辛少性溫平時珍以藠當之誤也

藠 似葱中空而方與木之氣也甘辛溫薰多食傷目忌蜂蜜

芫荽 似芹而氣薰性甘溫去寒發汗多食損神健忘發痼疾李廷飛以爲藠子悞也忌蜂蜜

葵 葉圓大覆足花小紫白南人謂之馬蹄[illegible]又名蘄菜鳧楚蘄黃間野生故名楚葵浙閩間家種之昔人以葵爲百菜之主性甘淡寒滑不宜黍稷且畏寒忌豬肉鯉魚黍米忌天行病後忌孕婦食滑胎被犬嚙者食之難愈紛有吳葵者一丈紅花也花如木槿有荆葵者芘芣花也餘間著花大如錢紅色紫文本草以爲紫荆悞也有秋葵者側金盞也花黃色有戎葵向日葵也花黃大如盆盎實黑簇簇其中如西瓜子可供果實諸葵性皆寒滑

落葵 又名藤著蓮即胡胭脂也蔓生葉圓尖光滑性甘寒滑多食令人腹痛反胃欲吐發瘡毒

蒜菜 著蓮葉厚有土氣甘寒滑多食動氣破腹發瘡癤

頗稜 波菱紅根綠葉過朔乃生得月之精子如蒺藜性甘寒滑能解炙煿火毒

牛頹 芊蹄菜野波菱也性

甘酸寒或云鄮酸莫根可塗疥癬

蓫薚 商陸赤白二種一名馬鞭似菠菱萵苣之類而高大性酸寒得陰氣多逐水殺蟲嚴治癬疥食人禿髮其赤者多食令人見鬼

苣 苦蕒苦寒解熱祛煩澀精止泄解蛇蝎之毒

罌粟 似苦蕒苗可食花大如吳葵人種以為玩一名麗春結子如罌罌中黑粒圓小如粟性苦寒澀能補益澀精止瀉痢解熱

萵苣 有數種紫苣葉圓皺青苣葉長性苦甘微寒解炮炙及虺蛇毒

白苣 葉尖長味苦其莖肥脆吳人乾之謂之萵筍味香美

生菜 萵苣之甘肥者宜生食解炮炙毒

菘 有數種白菘圓葉長莖謂之箭幹白菜鎮江人醃藏之者最為脆美亦有短莖花葉者性寒甘淡多食動氣忌甘草

黃芽 黃菘短莖葉黃白色浙杭人霜雪採食之脆美甘滑又謂之牛肚菘性冷

黑菘 青菘一名時青一名三月青一名瓢兒菜葉黑色矮叢金陵瓢兒菜葉多皺春月烹食

蕓薹 今油菜子可榨油道家以列五葷性甘辛溫薰多食破氣損陽發瘡

葑蔓菁葉似芥實如菘根大如萊菔江北謂之大頭菜性甘平宜人

來服蘿蔔苗葉苦辛溫宜乾食生食動氣根苦甘辛涼消食下氣燥五臟破癥結解麪毒忌地黃何首烏葛根南人以當蔓菁悞也南人不識蔓菁耳

芥有數種青芥紫芥性辛溫益神明去積氣多食動風破氣忌兔肉鯉魚

白芥甘辛溫子甚消溼痰

豁芥甘滑寒多食寒中腹痛

同蒿菊花菜甘辛溫薰宜生食多食動氣

斜蒿似青蒿文理偏斜甘辛溫香

蔞蒿似蘩而肥生澤畔苦辛溫香多食動氣

蘩白蒿野艾甘苦辛溫去寒溼宜五臟

蘿蒿甘香溫葉如蒴羅

苹蘋蒿平頭蒿一名香蒿甘溫

鼠麴黃蒿甘溫去寒消痰南人春月採以摻米為餈

薺芊菜小薺甘香溫中原人上巳採戴之以避蚤蝨

田眼鵝兒菜黃花苦溫解結氣

馬蘭花似菊青紫色甘香溫辟惡煖血海

苦藏苦寒解熱消血結多

食令人少氣脚輭

芹 有水芹旱芹馬芹甘香溫止血益氣養精三八月忌食

水堇 石龍芮鴨脚菜甘溫香滑有毒

蘇 紫蘇辛溫香解一切鱗介物毒祛風去寒多食令人少氣虛乏之

荏 白蘇一名蘇麻其子亦可炒食性甘辛溫

菝蕳 薄荷性辛寒祛寒熱上清耳目利咽喉多食令人盜汗不止貓食薄荷則醉

莧 有赤紫白高下數種莖高大而上直離火之英也能明目逐水然感溼熱爲多甘鹹溫滑動風爛瘡忌鼈

馬齒 酸寒得陰氣多殺蟲養血止荊莖有水銀多食令人腰重

豬齒 似馬齒而葉小

龍芽 一名指甲

草生水流石上肥脆可食酸大寒可敷治火瘡熱毒

藋 灰蓧其枝莖揚起如莧葉有刻缺子如莧子而細藹色其葉本有白粉而灰性甘平能殺蟲蠹

藜 紅灰藋葉

本有紅粉有小毒糯上生者不可食

落菷 亦謂之藜又名千心妓女叢生多枝如菷甘滑而香南方人不識也

蕺 魚腥草一名豬茶辛蘄去脚氣淫熱瘡毒解蛇蟲毒葉圓尖厚背紫氣重多食損陽

荇 接余葉圓滑浮水面葉背有水泡性甘酸寒滑解毒

蓴 鳧葵茆也似荇而葉圓甘酸寒滑多食令人腹痛

蘋 田字草四葉合莖外圓中拆如田字性甘酸寒滑

藻 馬藻一名萃藻葉如竹一節一葉肥脆可食非鴨舌也蘊藻聚藻即蘊絲也可瀹為菹性俱寒鹹而滑消痰有腥氣多食損陽

斛 雲 殼紋草葉圓尖光滑有文花紫色春月可食甘寒滑

蘿 蕘菜葉似牽牛如犂頭光滑有子者名蛇蘿花如梧蓋色淡紫子如牽牛子有無子者味更美脆宜瀹食莖中空性甘寒滑大解蠱毒

薑 辛溫不燥通神明去穢惡除寒溼然多食亦能耗氣忌鼠糞令人發霍亂

茴 大茴甘辛溫香煖腸胃去積冷疼痛然多食令人損目發瘡

小茴 蒔蘿性同

八角 番茴木生性同

茴香

茮 花茮辛熱和中下氣去腹下寒疝多食合人少氣閉口者殺人惟麻仁解之

胡椒 蔓生性辛熱發病祛寒多食合人昏目少氣

茱萸 吳萸辛溫去腸胃寒熱辟邪穢多食滑腸內熱

桂 辛熱去寒活血補火多食血妄內熱傷人

蓽茇 雞心椒蕃椒烏番習食辛溫去寒忌犬羊肉

蒟醬 扶留藤即蓽茇之蔓生者廣人取其藤葉及實合檳榔大腹子之類嚼食之性大辛熱宜烹瓜食忌犬羊肉楊升菴以蒟蒻當蒟醬非也

蔘 其類甚多惟青蔘香蔘入食料明目溫中苦辛溫能去禽獸驚死之氣故古人多以實腼豚魚之屬

芋 甘辛溫補中益氣多食滯氣老芋殺人其荷能斂盜汗

慈菰 甘平益氣多食壅氣腳軟

藷蕷 甘溫滲溼益精多食滯氣

山藥 甘溫香美健脾去溼益精補中

藷蕷 甘寒益氣止渴充饑

蘧藿 百合土之精也甘苦平益氣去痰除邪安肺[illegible]

甘露 地蠶下氣行血甘鹹平多食生寸白蟲忌與魚同食

蒟蒻 根似芋莖葉如南星而斑取其根磨粉灰水治之可食謂之蒟頭粉甘辛溫治消渴下氣去痰然有毒忌諸魚及南星

萱 金針甘寒滑解憂去鬱結

黃花 鹿葱花似萱而花小薄其葉亦可食性同

赤花 山丹花也性似

白瓜 冬瓜水木之英甘微寒滑利水除熱消腫秋月食之傷人胃土

越瓜 稍瓜菜瓜甘酸寒除煩止渴多食寒中滯飲忌天行病後忌魚鮓牛乳

胡瓜 黃瓜性同越瓜

絲瓜 天羅紡線甘寒去熱解毒秋月食之損腸

苦瓜 飢紅壞而長多塊磊苦寒益氣清心明目

蕃瓜 南瓜甘溫有小毒補中益氣滯氣忌羊肉

匏 種類不一有圓長小大亞腰之形有花斑青白之色性味皆甘寒滑除煩去熱多食傷胃氣吐利寒中滯飲其苦者不可食

落蘇 酪酥茄子甘寒滑伐腸胃秋後食之昏目

沿籬 藊豆種類不一白藊為良甘苦平益脾去熱解毒

豇豆 醉豐甘平滑益氣歸腎多食滑腸挾

劍 刀豆甘平益腎歸元

虎沙 虎爪豆甘鹹平多食嘈雜令人足癡

貍沙 玉豆甘鹹平性同

茭白 蒲筍甘淡寒滑多食寒中忌蜂蜜

蕨 甘苦滑多食發瘡灌脾壅氣寒中敗腎有毒

苜蓿 九風嫩苗爲菜多食瘦人忌蜂蜜

杞 枸檵苗甘苦澀補陽益腎去寒熱輕身

椿 椿芽甘苦溫多食壅氣昏目發瘡忌與豬肉同食

筍 種類不一大筍小筍班筍玉筍紫筍皆甘辛寒多食動宿寒伐腸胃發瘡癖忌羊肝同食令人盲目苦筍苦寒清心明目為良冬筍有鬱陽之性秋月鞭筍得不止之氣皆有毒而蘿芻蔥勢頭开等異色異形之竹筍皆不宜食

大抵筍得震木之氣陽少而怒陰多而寒也

木蕈 木耳甘寒鹹滑白色者良補心行血去汙益腸厚胃然有毒凡仰生者采歸色變者欲爛不生蟲者夜視有光者生槐樹上者皆不可食

石蕈 甘寒鹹滑去火熱毒多食寒中

蕈 菌菰不一類北之羊肚麻菰天花菜南之香蕈皆珍味然木之餘氣蘊淫熱而生有毒甘寒動氣發瘡其新採紅菰草菰尤不宜食宜忌暑同木耳中蕈毒者靈芝甘草綦豆雞卵皆可解之

以上蔬類

梅 陽生而華陰生而熟色青味酸純乎得木之精肝膽之果也酸溫生津除煩調和眾味然多食緩筋損齒發瘡忌黃精豬肉及凡禽獸之腎

李 酸而有苦性溫與木之氣去熱調中忌臨水食之忌發水忌雀肉忌浴後

杏 甘酸苦熱色赤成於盛夏木火之精心之果也多食動宿疾脫眉髮其仁能爛金錫火尅金也杏仁順氣生血

散血其有雙仁者不可食

棗　甘溫色赤未中之土脾之果也安中益氣多食則生溼熱忌葱蕤忌魚膾魚羹忌生食忌與犬馬肉同食

桃　甘而有辛燥熱西方之金肺之果冬秋爲良以得金水之正也夏桃燥熱忌鱉忌白朮食桃後不可浴令人淋

栗　甘鹹涼平介生卵實水之氣腎之果也宜風乾食之補腎活血多食壅氣生蟲難化腳重

榛　榛有二種性味皆同栗益氣和中補腎

芧　栭栗也冬食滯氣

楙　木瓜酸溫得木之精理血氣已風溼去腳氣忌近鐵器

櫨　短小於木瓜而味澀

榲桲　似櫨而性熱氣香有火

榠　大於木瓜色黃而香其臍無鼻和中屬土

山楂　似楂形如小柰順氣消肉食去滯伐脾

柰　北方之頻婆果也甘酸香溫補中益氣生津得金之氣多食閉百脈南人以爲桃屬慄也

淋檎　即花紅西京雜記所稱五色柰也又謂之文林郎果甘酸溫除煩止渴生津今人以実者爲花紅稍澀者爲林檎

梨　甘鹹寒水行之精霜雪之氣味純甘而色白者佳有赤黃色者解勞熱快脾胃多食寒中其赤白味酸澀者不

佳

柹　甘鹹澀寒陰金之果乾有白霜乃佳潤肺消痰厚腸胃多食寒中忌蟹

椑　烏柹多油冬月乃可食

君遷子　丁香柹性味竝同柹

橘　五行之英而得金為多甘酸溫多食熱中生痰其皮陳久消痰化氣寬中忌蟹

金橘　金豆甘辛溫快氣寬中多食少氣

柑　甘寒酸生痰忌蟹皮味甘

金柑　牛奶橘食其皮甘辛酸香

柚　壺柑九頭柑忌蟹

橙　肉酸皮辛香去邪和中寬氣忌獺肉

狗櫞　佛手柑辛溫寬胸利氣

含桃　櫻桃熟於純陽之月甘熱屬火多食能壅氣內熱

郁李　甘熱忌雀肉

枇杷　酸溫有毛屬於肺金能斂肺氣多食傷脾忌炙肉麪食

楊梅　甘酸苦熱赤色熟於盛夏蒸溼熱之氣多食內熱忌生葱蒜韭

橄欖苦甘溫木火之氣
解酒酲下魚梗

棋椇白石棗一名金鉤一名雞距一名
癩漢指頭甘溫作皁莢氣解酒毒

阿駔無花果大葉不花而實實如鬼饅頭
無核剖之有白汁甘溫和中養血、

荔枝南方火德之果甘酸溫色赤夏至而熟生食香美而
令人熱中脹滿乾食則補益元氣溫五臟煖命門生
津液去疝益神智蓋其生必雙荔其形似
睪囊而性溫故入下部其核亦可治疝

龍眼亦荔之屬然秋熟得土金之氣甘溫
平和不甚熱能補中益氣養志歸脾

榧木如杉赤色苦甘溫屬火心家果也
能祛寒痰潤肺殺蟲蠱忌兎肉菉豆

白果銀杏鴨脚白色甘辛苦寒屬金肺家果也生嚼能斂
陰止嗽止白濁止泄精益金生水熟之色青能壅氣
小兒食之夜驚
忌與鰻鱺同食

羌桃甘辛苦溫得水肺及命腎之果潤肺止咳消痰
然連黑皮則平去黑皮則熱其油壞者不可食

松實 出遼左及雲南苦辛甘溫 潤肺和中寬氣忌胡羊

長生果 番豆落花生甘溫多食 生痰惹咳忌黃瓜同食

檳榔 生於南方得火而性寒平苦甘消痰化氣殺蟲去瘴 氣通徹上下開瀆人合扶留葉常食之然多食亦耗

氣

馬檳榔 苦寒多食 耗氣損陽

蘡薁 甘酸平宜老 人利水養陰

葡萄 甘酸熱利水道 然多食熱損脾

瓜 甜瓜香瓜金瓜皆甘酸寒滑 消煩止渴解暑多食寒中

西瓜 甘酸寒滑同諸瓜共 瓜子仁性甘熱能引

咳生 痰

安石榴 火行之氣甘酸熱不益人生痰內熱動腸澼 忌鵝肉其酸石榴皮味酸澀能澀腸止水瀉

櫧 苦櫧苦甘微寒益氣濟飢止瀉 澀腸胃多食壅氣令人腳軟

甜櫧 甘平益 氣濟飢

椰子 甘苦溫 性同栗

橡櫟也㭊櫟之小者苦澀凉平作粉皆可以濟飢實腸胃

蔗甘寒和中益胃消痰解熱多嚼寒中蔗不一種有白蔗紫蔗生食為佳有荻蔗瘦硬少汁壓蔗晒之為飴有白

糖冰糖甘平消痰潤肺和中開胃煎熬為砂糖性反甘鹹熱色赤能去汚行血去傷

蓮水土之英甘苦平澀補脾胃交心腎欲健脾和胃則去蒂食之欲交心腎則連蒂食之

藕甘平澀行血去汚生新益下焦藕節止血忌鐵器

芡雞頭蓮其實甘鹹平補中益腎去溼然其物難消多食亦動風令人脚軟

芰水菱甘鹹寒滑四角為芰二角為菱多食令人損陽菱鐵菱可為粉性同上

鳧茈甘寒鹹滑祛煩解毒消丹石爛銅鐵多食令人寒中損齒

以上果類

茗金水之英清肅之氣苦甘寒收爽精神滌除穢濁祛煩止渴消食化氣上清頭目高潔宜於雅客然過於尅削

伐脾傷胃有無形之害○宜興陽羨新安松羅江西西山江北六安浙江江郎皆炒製新茶有火氣陳久乃佳武彝雖炒製而火氣不甚湘潭湘陰四川蒙山雲南普洱多烝製消食為最山東蒙頂乃石上結成其性尤為清冷

皐蘆 苦澀苦甘大寒明目利水祛煩去大熱多飲伐脾胃寒中忌榧

榆 甘滑解麪毒 **枌** 同榆

芳其 烏藥葉苦溫消食殺蟲去積寒耗氣

以上飲類

牛 黃牛土畜甘平健脾和中補益獨肝者不可食黑身白首者不可食夜鳴者不可食凡禽獸自死者皆不可食牛肉忌黍米酒忌葱薑宜同稻食 **乳** 甘鹹寒和中益陰補血補虛忌酸物忌魚膾 **胃** 忌與犬肉同食沈

水牛 甘寒補益不及黃牛宜忌並同

羊 金畜甘熱補虛勞益氣血多食發瘡疥水腫人不可食身首異色者不可食獨角者不可食毛氈者不可食忌

銅器忌牛夏菖蒲蕎肝明目忌梅忌小豆血解百藥
麥豆醬忌醋宜黍米忌生椒忌苦筍砒石毒
豕水畜澀皮膚動風感風寒人不可食生痰人不可食生
癡不可食赤目股者不可食腦髓不可食忌薑醋葵菜
炒豆魚膾茱心補心忌吳茱萸肝不益人忌肺忌白花腎
豉宜稻稷忌薑椒肉桂魚膾鵪鶉菜飴糖
忌黑血不益人
豆忌黑豆
犬土畜有火甘苦熱益氣壯陽艮之象也熱病後不可食
懸蹄犬不可食猘犬不可食犬腎不可食赤股者不可
食不可炙食忌商陸忌蒜忌菱
茇瀉鰌犬血忌雞忌羊宜粱米
馬火畜甘苦寒有毒發毒白馬青蹄白馬黑首黑脊班臂
者皆不可食生疔毒人不可食鞍下肉不可食肝不可
食不可炙食宜合清酒食不可同濁酒食
忌豕肉忌薑大蒜忌蒼耳草忌陳廩米
兕野牛甘平
解藥毒
山羊甘熱解毒補虛羱羊甘平解藥
血能去傷解毒毒補虛

鹿 陽獸也甘溫補中益陽解毒補腎春夏不宜食白臆者不可食豹文者不可食脯之不乾者不可食鹿胃不可食忌雉忌茭白忌魚鰕李杏

麋 鹿類之陰者有四目補陰虛甘溫宜忌同鹿宜夏食不宜秋冬忌豕忌雉忌生菜桃

麑 同麋宜忌

麕 麞也麞無魂食人多驚並忌鵝鴈桃李魚鰕

麝 香麞肉不益人多食耗氣

虎 金獸甘酸溫益膽力辟邪

豹 甘溫益力辟邪壯筋強志

貍 甘酸平正脊不可食忌藜蘆

貉 甘寒殺蟲毒

貒 地豬甘寒補中益氣

狐 似犬非南方之貍也甘平狐首不可食忌雞鵝鴨魚膾

猿 甘溫補中益氣厚腸胃夏秋不宜食猿腸無曲折不可食

兎 陰獸也甘酸寒去熱明目春夏不可食兎缺唇而吐生故孕婦不可食兎尻有九孔故兎尻不可食兎有牝牡而無陰陽二器故多食損人元陽忌雞忌繖忌姜橙芥死而瞑目者不可食酸平補中益氣明目宜忌同兎

鰡 竹鰡甘鹹寒茅鰡甘平

鼠 補中益虛養陰去熱

石鼠 似兎純白有牝牡器肉甘

鼠 甘平消瘀去蟲蠱但不可

帶骨食令人瘦

猴甘酸溫已瘧癖瘦胃不可食　猿甘酸食之令人少志

獱獺甘酸利水性寒肝可治勞瘵忌兎忌魚

野豕甘平宜人去風殺蟲青蹄者不可食忌葵　豪甘酸寒利水消腫去積熱多食動風　胃治翻胃平胃殺

蟲

熊甘溫其美在蹯治風痹能補中益陽發癇疾忌地黃　羆馬熊　魋犬熊同上　脂治禿瘡　膽清心明目

驢甘寒補血益氣動風忌荊芥鳧茈　皮去風行水　尿治蠱脹

騾甘酸寒不益人

駱駝美在峰

野馬甘酸平長氣力

乳酪酥 甘鹹寒和中養陰忌合鹺味忌熱酒

以上獸類

雞 木禽有火巽象甘辛溫補氣血動風熱元身白首者六趾者四距者死而足不伸者抱子者不可食閹雞能啼者有毒小兒忌食有風病火病者忌食病蛔者忌食忌蒜芥桃李蔥糯米忌犬忌兔忌魚膾閹雞補虛寒爲良食雞宜去肝去血

肝 殺蟲鼈消痞積

卵 鎮心補血去污生新忌蔥蒜鱧兔忌獺忌魚鮓卵雞魁化多食成瘕

鵝 水禽有木震象甘鹹蒼鵝有毒近尾肉不可食有風人忌食有瘡疾者忌食有瘡疥人忌食

鴨 水禽有火坎象甘鹹寒滋陰除虛熱鴨雞不宜食近尾肉不可食黑色者有毒忌鼈胡桃豆豉李

卵 滋陰去火忌桑椹

鴿 金禽甘平調精益氣殺蠱解毒忌桃李

鳩 鵓鳩班鳩皆同甘平明目益氣補中忌李

雉 火禽甘温補益人亦動風宜冬食忌不宜春食忌胡桃木耳蕈蕎麥豉葱

鷩 錦雞甘温益人聰明 鸐 長尾雉甘温宜炙食忌蕎麥 鶡 食之強志 白鷴 甘酸平補中益氣解毒

竹雞 甘温補益殺蟲 鷓鴣 越鳥甘温解毒強志秋時有少夏毒不可食忌笋

鶉 火禽甘温補益強志益中不宜春食忌菌蕈猪肝

鴽 田鷄鴽也忌同鶉

鴈 陽鳥甘辛鹹平有風及瘡疥人忌食 鵠 天鵝同鴈 鴇 為鴈無後趾補益有毒忌宜同鴈

鶴 陽鳥震象甘寒解毒強志力惟頂上朱及血皆不可食

鶖 禿鶖甘温食之強力

鳧 水禽有火甘寒平胃交心腎忌木耳胡桃豆豉 鸊鷉 才鳧甘寒 鷗 甘寒已狂疾 鷺鷥 甘寒多食動風

鸂鶒 紫鴛鴦甘寒治驚邪殺蟲蠱忌同鳧

爵 諸雀皆甘溫能壯陽益氣忌李忌諸獸之肝

鴉 鷙鳥多腥穢鴉肉獨宜爲炙强志益氣力務下肉不可食

以上禽類

鯉 屬火甘酸熱益氣行水能動風發宿疾忌犬忌葵黑色者良 卵 忌猪肝

魴 鯿甘平利五臟

鱮 鰱也甘溫多食動風內熱 鱅 鰱之大首者同上 鯇 草魚甘溫發瘡疥 鯖 鯇魚之雄甘平涼益力已瘧忌葵菜忌芫荽豆藿麥醬

竹魚 甘溫多膏味美補益人行水

鱒 赤眼甘熱忌大肉 鯶 鱒類大鱗甘熱動風

鯔 甘平開胃利臟無忌

鱭 鱭刀甘平味美

鰥 鯇也甘溫止嘔益胃 鱫 同上

鮊 金屬甘平疏肝去水多食冷中忌棗

陽鱎 甘熱味薄

石首 俗謂之鯗魚甘平宜人開胃益氣 勒魚 同石首

嘉魚 甘平益腎補虛

鰣 甘熱味美發痼疾

鯽 鮒也屬土甘平溫中健脾忌沙糖芹菜麥門冬猪肝雞雉鹿猴肉

鯞 烏婢小魚甘平健脾

鱸 甘平益肝腎鱸肝不可食忌乳酪

鱖 甘平魚無胃惟鱖有胃去惡血補虛勞益力氣

鱵 吹鱵也溪澗中小魚甘平益氣

石斑 甘溫與蜥蜴交其卵不可食令人腹疾

石鮅 甘熱有赤白文

鱠 黃頰也甘溫忌荆芥

黃鯝 甘熱味美多食令人內熱口渴

杜父 甘平益脾

鯧 似魴甘苦溫益氣

鰈 比目甘平補虛益氣

鯕 赤月甘熱

鱣 黃魚甘溫動風發瘡忌蕎麥其骨脆美

鮪 鱘也甘溫動風發瘡忌乾筍

鮀 甘溫忌雉忌野豕

河豚 鯸鮐其毒在肝不可輕食忌煙炲忌荊芥菊花桔梗附子烏頭甘草中其毒者蘆根解之

鮎 甘寒滋陰理血赤目赤鰓無鬚者皆不可食忌牛肝野豕忌鹿肉

石鰋 似鮎而長狹甘寒宜忌與鮎同

鱧 鮦也七星魚甘寒有毒生瘡毒發痼疾忌葵菜其膽獨甘能解毒而忌甘草

鰻鱺 甘溫溪澗青鰻少毒補虛勞滋陰除熱海中黃鰻有毒然亦能補益人其腹有黑斑背有白斑及昂首者無鰓者不可食

鱓 屬土甘溫補中益氣血滋陰長力血塗治賊風口眼喎斜黑色者望星者不可食大及一斤者不可食忌犬肉

鰌 性味同鱓滋養不及凡鰻鱓鰌皆忌白果

黃魟 鰓旁有刺螫人又能作聲甘平滑宜合橘稻食益脾

鯢有足魚甘溫有毒忌荊芥

鰷白鰷甘平忘憂煖胃

帶魚出閩浙多脂甘平開胃

銀魚出震澤甘苦平寬中健胃補虛滋陰

燕窩亦銀魚類海燕啣以作窩甘平補虛勞滋陰血

鱵鱵工喙有針出吳中甘苦平食之已疫

桃花魚出新安小魚如黃鯝甘平

拖槍針在背食鹹平和中消食

闌胡跳魚如小鰌甘美宜忌與鱧同

鮃柔而無細鱗大口多鬲甘鹹平忌白果

馬鮫出山左魚大無鱗多膏甘平有小毒

鯦似馬鮫有斑性味相似

殺魚腹有帶如鮍甘平

海鯊 有白蒲鯊黃頭鯊白眼鯊白蕩鯊青頓鯊牛皮鯊斑鯊鹿文鯊狗鯊鱸鯊燕尾鯊虎鯊犁頭鯊香鯊熨斗鯊了髻鯊劍鯊刺鯊鋸鯊烏鯊雷鯊凡二十四種惟鋸鯊即胡鯊一名鯌味美性甘酸平無甚避忌其骨脆其翅軟滑肥美甘平益陰海錯之美者

魟 形圓色紫長尾口在腹下即鱝也尾端有毒味甘熱

鮓 凡魚膾魚醢忌芫荽葵豆藿乳酪麥醬蜂蜜久食成瘕發病

以上魚類

龜 甘鹹寒滋陰除熱已風三足者不可食忌豕肉芡米瓜李莧菜 龜山龜甘鹹食之已瘧避忌同上

鼈 甘鹹寒滋陰避溼補中其三足者赤足者獨目者頭足不縮者腹下有王字正字者腹有蛇文者山中者皆不可食忌莧菜豕兔雞卵鴨肉芥菜

黿 甘溫其肉雖磔不死其目雖斷首不瞑去溼辟邪補中長氣力宜忌畧似鼈

蟹 種類非一有赤蟹白蟹蟳蝤蛑擁劍桀步虎蟳招潮蟹塗石蛔蜂江蟳蛱蟛楚沙狗數尤蘆虎蟷蟣之名蟛蜞長足而毛蘆虎兩螯正赤皆不可食性味鹹寒散血辟邪跋蟣解結能化漆成水春夏忌食孕婦忌食凡大足者四足者獨螯獨目者腹下有毛者腹中有骨者背有星點足斑目赤者皆不可食凡食蟹多則寒中腹痛吐瀉淡漏金發石蟹其性尤冷忌荊芥柿橘凡中蟹毒者薑蒜蘇豉皆可解之

蚌 蚌類最多此以湖浮大蚌之圓長者言之性味鹹寒明目止渴去熱多食瀉泄 蜆 蚌之最圓小者

蛤蜊 鹹寒明目解酲

蟶 似蚌而長甘鹹寒補虛去熱多食瀉泄

王珧 江瑤柱蜃類甘鹹寒脆美解酲 海月 大如鏡鹹寒 沙蛤 西施古甘鹹寒

蝛蜼 淡菜海婦人滋陰養血補虛明目

瓦屋 蚶甘溫明目解酲

土螺 俗名土蛛鹹寒消痰解醒祛煩

決明 附石文蛤鹹平滋陰和血明目

蠣房 鹹水所結附石鹹平除熱補傷澀精益血

螺 種類不一此以稻田圍螺言之性味鹹平和中利水止渴多食寒中

青螺 生溪澗小螺苦鹹寒明目利水祛熱止渴

黃螺 閩廣大螺鹹平滋陰養血明目

貝 鹹寒養陰明目

鱟 負雄十二足長尾血碧色性味甘寒滋陰益腎養血

烏賊 墨魚章拒八足近豕其長足者曰望潮短足者曰鎖管甘酸鹹平益氣理血強志明目澀精其脊上有骨曰海螵蛸其口中所吐黑汁能害人

鰕 介蟲中之屬火者小者米鰕稍大紅鰕又大對鰕大者海鰕性味甘鹹熱壯陽發瘡疥凡無鬚者腹下黑者煮之色白者皆不可食忌稻飯薹氣忌豕肉忌蕎菜

蛇楞蒲海蜇以蝦為目性鹹溫補虛理血明月消痰消瘀破結治河魚疾解酲治酒毒然多食亦損人滑腸生食不宜炒食

石刼 石勃卒來魚鹹寒破結

沙噀 如牛臟頭甘鹹平

龍蝨 海蟲如蜣螂鹹溫補虛損已癭瘤

龍腸 似蚓甘鹹寒養陰利水

蟓 今螽子也甘鹹溫巴人猶食之

蚳 蟻卵也取以為醢今北方燕人謂之土子醬益氣力

范 蜂之未成者潔白端好甘鹹溫解毒忌葱蒜韭薤

蛹 蠶蛾甘鹹溫溫中益胃去風祛痰忌馬肉葱蒜

蝦蟆種類不一有青蛙有蟾蠩有蝲蠷皆不可食有黃蛤味鹹甘苦可食有田雞有田狗皆可食甘溫溫中益胃健脾殺疳多食動痼疾發瘡疥其交骨不可食石蟥食之便閉中熱忌乳酪葵菜秋後有毒不可食石輪甘溫補益滋陰殺蟲健脾胃多食有毒秋後有毒忌葵荊芥

以上介類

夫飲食之宜書缺有間雖古今異俗南北異宜然類物之精可睹也醫者稱黃帝岐伯素問所論詳矣然可疑可信之間不無多所附會及陶隱居葛洪輩又雜以迂異之說此學士之所以不言也要惟以合於禮經者近是茲集其關於日用不背古不背今者酌百家而以已見附焉或亦孔子有所不食之道云

右脩五事之則

邑後學　董廣鐵繼承
　　　　汪立中品端
　　　　余最贊賢　重校
　　　　余龍光燦雲
邑後學俞　鍠峻西同校鋟梓

卷之五終